كيف يكون طعامك غذاءً ودواءً؟

د. حصة محمد إبراهيم

بطاقة فهرسة

مكتبة جزيرة الورد

إسم الكتاب: كيف يكون طعامك غذاءً ودواء؟

المؤلف: د. حصة محمد إبراهيم

رقم الإيداع:

الترقيم الدولى:

الطبعة الثانية ٢٠١٨م



القاهرة: ٤ ميدان حليم - خلف بنك فيصل

شارع ٢٦ يوليو - من ميدان الأوبرا

٠١٠٠٠٠٠٤٠٤٦ - ٢٧٨٧٧٥٧٤

Tokoboko__5@yahoo.com

الإهـــداء

الحياة رحلة وأجمل ما في هذه الرحلة رفقاء الطريق. أهدى هذا الكتاب إلى رفيقاتي من الزمن الجميل وفاءً لمن أثرن حياتي بالسعادة والبهجة والوفاء مع رجائي لكن بالصحة والعافية.

شكر وتقدير

أشكر كل من ساهم في دعمي معنوياً من أجل إخراج هذا الكتاب كما أشكر إدارة مكتبة اليقظة للمرأة والطفل برأس الخيمة على تبنيها طباعة ونشر هذا الكتاب من أجل أن نرتقي بالوعي الصحي لحياة أفضل في المجتمع.

د. حصة محمد



مقدمــة

يصعب على معظم الناس ملاحقة التطورات الطبية واستيعاب التجارب الدوائية التي تجري داخل جدران المعامل ووسط التركيبات الكيماوية، ولكن يسهل عليهم متابعة النتائج والثمار التي تعود على صحتهم بالنفع والشفاء من الأمراض وتزداد سهولة المتابعة كلما كانت الاكتشافات العلمية والحقائق الطبية مرتبطة بمجالي الطب البديل والشعبي كلما كانت النباتات والأعشاب موضوعاً للتداوى، أو تجنب الأمراض، ويتجه العالم الآن صوب مكونات غذائية طبيعية لبناء جسد صحي للتغلب على أمراضه عبر هذه المكونات الطبيعية، وفتح مجالات واسعة لاستثمار الأرض وزراعتها بما يفيد الإنسان غذاء ودواء، والاكتشافات تتزايد وتتوالي الحقائق العلمية عن نباتات وأعشاب تفوق قدرتها العلاجية الأدوية المركبة كيمياوياً.

ويعد كتاب الدكتورة حصة محمد الصادر عن «قسم البحوث والدراسات الاجتماعية لمكتبة اليقظة العربية للمرأة والطفل برأس الخيمة» ثمرة جهد دءووب حول الغذاء ومكوناته التي تعد غذاء ودواء آمنا ثبت مفعوله.

وتؤكد الكاتبة أن المعلومات الواردة في الكتاب لا تهدف إلى جعله مرجعاً للعلاج.. بل تهدف بالدرجة الأولى إلى تقديم هذه المعلومات في الغذاء السليم وكيف نستخدم ما نأكله يومياً في تجنب الأمراض أو استخدام هذه الأشياء الطبيعية مثل الفاكهة بأنواعها ومكونات الغذاء المعينة في التداوي من بعض

الأوجاع في ظل تداخل واسع في الأدوية وتنافس الشركات العملاقة بأن نكون نحن شعوب دول العالم الثالث حقل تجارب لكثير من الأدوية المعالجة كيماوياً.

الكتاب الذي يتضمن «٤١» عنواناً تتناول فوائد كل عنصر وأهميته لجسم الإنسان والأمراض التي يعالجها كل عنصر، ويبين ما تزخر به بيئتنا العربية من ثروات، فالعدد الهائل من النباتات والأعشاب التي وردت في الكتاب لابد أن يعيد للأذهان قضية البحث في تراثنا، وأهمية الاعتماد على بيئتنا وما يكمن فيها من عناصر غذائية وصحية.

وإذا كانت السياسة هي فن الممكن فإن البحث العلمي هو فن إيجاد الحلول، ومن هنا يجب الاهتمام بالأبحاث العلمية والبحث داخل بيئتنا عن حلول تحقق الأمن الغذائي والحصول على طعام صحي وآمن ودواء فعال يناسب دخول البسطاء والفقراء.

والكتاب في حد ذاته دليل على أن الأقطار العربية باتساع رقعتها واعتدال جوها تمتلك ثروة طبيعية وأخرى اقتصادية هائلة من النباتات والأعشاب الطبية، ومع انفتاح العالم على آفاق غير محدودة في عالم الطب البديل والشعبي، نشطت الهيئات العربية المتخصصة لعمل خريطة نباتية لكساء الخضري، حيث قررت المنظمة العربية للتنمية الزراعية لجامعة الدول العربية تبني هذا الموضوع المهم، وذلك بحصر النباتات الطبية والفطرية التي تنمو برية أو بستانية في الوطن العربي ومحاولة الاستفادة منها، ويعتمد الكتاب في مجمله على أن للأكل أهمية بالغة في شؤون الصحة والمرض، كما قال سبحانه وتعالى في كتابه الكريم: {ألم تروا أن الله سخر لكم ما في السموات وما في الأرض وأسبغ عليكم نعمة ظاهرة وباطنة} ... صدق الله العظيم.

وقديماً قال أبقراط منذ ٤٥٠٠ عام: ليكن غذاؤك دواءك، وعالجوا كل مريض بنبات أرضه فهي أجلب لشفائه، وكان الأطباء العرب القدماء يؤمنون بأنه لا يوجد مرض لا يمكن علاجه بالنباتات، وقد اشتهر العرب في تطوير التداوي بالنباتات والأعشاب خلال العصور الوسطى وانتشرت أبحاث ومخطوطات مبنية على قواعد قوية إبان العصر الذهبي للطب الإسلامي، حيث انتشرت شهرة الأطباء العرب عبر العالم، وكانت أول حديقة نباتية للنباتات الطبية أنشئت في عهد الملك الآشوري (مبرراخ) في بلاد ما بين النهرين (٧٢٠ ق.م) وفيها زرع أكثر من ٦٠ نوعاً من النباتات الطبية.

واستمر الاهتمام بالنباتات الطبية ونشطت حركة العلم والترجمة بعد استقرار الدولة الإسلامية وفي عهد المأمون كان يكافئ العلماء بسخاء لقاء ترجماتهم ونشاطاتهم العلمية المتميزة، ومن أشهر العلماء العرب جابر بن حيان ويعد أشهر كيميائي عربي، وأبو بكر الرازي ويعتبر من أشهر علماء الطب والكيمياء، ومن أقواله المأثورة: (إذا كان باستطاعتك أن تعالج بالغذاء فابتعد عن الدواء) ابن البيطار وهو أشهر الأطباء العرب وله كتاب مشهور (الجامع لمفردات الأدوية والأغذية). وابن سينا وغيرهم من العظماء الذين ترجمت أعمالهم واستلهم منهم الغرب الكثير.

إن حالنا الآن يكشف تراجعنا لأسباب كثيرة، والبداية أن نستثمر خيرات أرضنا لصالح الناس...

وهنا تأتي أهمية الكتاب الذي يقدم حلولا بسيطة في غذائنا يمكن أن تجنبنا رغما عنا، وأول هذه الأسباب تلوث الغذاء.

نأمل أن يضيف هذا الكتاب ثقافة غذائية تنتشر بين الأفراد والأسر ويتم توعية الناس بأنه من الممكن أن يكون غذاؤك دواءك..

قسم البحوث والدراسات

الاجتماعية لمكتبة اليقظة العربية

للمرأة والطفل برأس الخيمة

١- أغذية تفيد في الحمية

المشمش Apricot :

- يستعمل في الحمية لإنقاص الوزن لأن المشمش يحتوي على سعرات حرارية قليلة.

الشعير Barley :

- يستعمل لمن يتبعون حمية خاصة لتخفيض الوزن عبر طبخ حبه كحساء أو خلط دقيقة مع حبوب أخرى في صناعة الخبز.

- مغلي الشعير ينحف الجسم، وهو أسرع في تخفيض الوزن من خبز الدقيق (النخالة) ولكن الطعم غير لذيذ.

بذر الكتان Flax Linseed :

- مدربو الجمال الجسماني body buiblers ينصحون باستعمال حبوب زيت الكتان، لأنها تزيد في الاحتمال stamina ويزيل بسرعة الإنهاكات الجسدية، وذلك بسبب احتواء الزيت على قمواد مضادة للأكسدة التي تساعد عضلات الجسم على الخلاص من الفضلات، وذلك بسبب أنه مضاد للالتهابات وهي التي تكافح مشاكل العضلات والمفاصل.

الزعفران Saffon :

- يوقف شهية الطعام يستعمل للحمية وتخفيض الوزن.

السمك Fish :

- يستعمل لمن أراد إتباع حمية غذائية لتخفيف الوزن، وذلك لأن لحم السمك لا يحتوى على أشباه Glycosides.

حليب النوق Camel Milk :

- بالمقارنة مع أنواع الحليب نجد أن حليب النوق هو الأقل في نسبة الدسم وهو جيد في تخفيض الوزن والمرضي المصابين بارتفاع نسبة الدهون في الدم.

العسل Honey :

- للحمية وتخفيف الوزن- ينظم إفرازات المعدة والأمعاء وينشط الوظائف.

الصبار Aloevera

الصبار له قدرة على فقدان الوزن الزائد لأنه يعمل على خفض مؤشر كتلة الجسم وتثبيته عن طريق تحفيز معدل التمثيل الغذائي في خلايا الكبد مما يساعد على حرق المزيد من السعرات الحرارية. وتعتبر الدهون والكربوهيدرات المخزنة في الجسم هما مصدر الطاقة المستخدمة في هذه العملية. كما أن احتواء الصبار على نسبة عالية من بروتين الكولاجين يساعد في فقدان الوزن.

لذلك لمن يريد التخلص من الوزن الزائد أو يتبع نظام غذائي للتخلص من السموم أن يلجأ لتناول عصارة الصبار بشكل يومي حيث أنها تقتل البكتريا والفطريات.

الطماطم Tomato

يحتوي الطماطم على فيتامينات متنوعة مثل K, E, C, A وتجمع بين المضادات للأكسدة وتشتمل على البوتاسيوم وعلى عنصر الحديد وحمض

الفوليك. الطماطم تساعد على إنقاص الوزن لأنها تحتوي على ألياف غذائية قابلة للذوبان إضافة إلى أنها تحتوي على سعرات حرارية أقل ونسبة كبيرة من الماء الذي يعطي الإحساس بالشبع. وينظم حركة القولون والأمعاء.

التفاح Apple

التفاح يخلص الجسم من السموم كما أنه يساعد على التحكم في الوزن.

عش الغراب «المشروم» Mushroom

يحتوي على بروتين بنسبة ٥٠٪ وعلى نسبة عالية من الأمـلاح المعدنية مثل البوتاسيوم والفوسفور والحديد والفيتامينات والإنزيمات الهاضمة. يحفظ حيوية الجسم وشبابه ويعالج السمنة وضغط الدم ويقلل من الكولسترول.

طلح النخل الذكر

يؤخذ طلح النخل مع البقدونس وإكليل الجبل بنسب متساوية ملعقة مع أربع ملاعق عسل على أن يؤخذ على الريق مرة واحدة يومياً لمدة أسبوعين.

الليمون Lemon

عصير الليمون مع العسل والماء يشرب كل صباح على الريق. هذه الوصفة تساعد على استهلاك الدهون المختزنة بالجسم.

بذور الشيا Chia Seed

غذاء ممتاز للحمية لأنها تمتص الماء من الجسم وتساعد في إنقاص منطقة البطن والمعدة.

هي مصدر جيد للكالسيوم والفوسفور والمنجنيز والنياسين والحديد

والزنك والنحاس. ويحتوي على نسبة عالية من أوميجا «٣». وهي من الأغذية الوحيدة التي تحتوي على كمية عالية من الألياف.

الأفوجادو Avocado

تبين أن أكل نصف حبة من الأفوجادو مع الغذاء تساعد في خسارة الوزن ويعزي ذلك إلى احتواء الثمرة على مركبات نشطة حيوياً مثل الكاروتينويدات والأحماض الدهنية والمعادن مثل الكالسيوم والحديد والزنك والفيتامينات E, C, B, A

الفجل Radish

هو غني بمضادات الأكسدة ويساعد في تخفيف الوزن.



٢- أطعمة تفيد الهضم

التين الشوكي opuntia :

- يمنع القرحات المعوية ومشاكل المعدة والأمعاء، وذلك عن طريق الألياف النباتية والهلام. يمنع تراكم وإنتاج حمض المعدة مما يحمي بطانة المعدة المخاطية، وبذلك يكون التين الشوكي وقاية للمعدة. من المأكولات الغنية بالبهارات والإسبرين والعقاقير والمسكنات.

- وهو غني بفيتامينات Folic acid, vit. C, A,E,B_1,B_2,B_3, B_{12} وبه ١٨ نوعاً من الأحماض الأمينية وسليلوز وألياف وكربوهيدرات وهو مادة غذائية غنية.

البطاطس مطبوخ أو عصير potato :

- لعلاج القروح في الجهاز الهضمي.
- ملطف للأمعاء الغليظة والقولون المسمى irritable bowel syndrome.
- يهدئ المصران الغليظ.
- يزيل المغص والنفخة في البطن عبر إطلاق الأرياح.
- يحتوي على نشا وماء وبروتين وأملاح معدنية وكالسيوم وحديد وبوتاسيوم وفيتامينات C, B, A.

البقدونس parsely :

- له تأثير قوى مضاد للمغص ويزيل النفخة والأرياح.

- ملين لطيف على المعدة ومكرع ومجشئ وفاتح للشهية.

- يزيل الإسهالات.

- يحتوي على نشا وهلام وسكر وزيوت طياره وأملاح معدنية وحديد وكالسيوم وفوسفور وفيتامين C, A

الطماطم Tomato:

- ملين للطبيعة ومنشط للجسم وفاتح للشهية.

- يحتوي على فيتامينات B2, B1, C, A.

البطيخ الأحمر والأصفر (اليح والشمام) Water Melon:

- مهضم يمنع كسل الأمعاء وقبوضة المعدة.

- يحتوي على ماء ٩٥- ٩٠٪ وسكر ١٠٪ وغني بفيتامين C.

- يحتوي على أملاح الكبريت والفوسفور والكلور والصوديوم والبوتاسيوم.

- يحتوي على ماء ٩٢٪ وسكر ٦٪ وبروتين وألياف وفيتامينات B2, A, E, C وأملاح الكبريت والفوسفور والصوديوم والبوتاسيوم وكلور وكالسيوم وحديد ونحاس ومنجنيز.

الجرجير Rocket:

- مهضم منشط للجسم يدر إفراز المرارة.

- يحتوي على أملاح معدنية ويود وكبريت وحديد وألياف وزيوت نباتية وعلى فيتامينات C, E, A.

البطاطا الحلوة: Maxican- yam:

- مضاد للتشنجات والمغص ويعالج الحازوقة التشنجية.

- يحتوي على الكثير من Saponin ومادة discorein.

التوت Mulberry:

- التوت الأسود ولحاؤه يزيل دودة الإسكارس.

- فاكهة منعشة وملينة للطبيعة والإكثار منه يزيد الوزن.

- يعالج الإسهالات وقروح الأمعاء.

- يحتوي على بروتين وأمـلاح الكبريت والفوسفور والكلور وبوتاسيوم وصوديوم وكالسيوم وحديد ونحاس وفيتامينات C, B1 وكاروتين.

الجزر Carrots:

- يعالج النفخة- يطرد الأرياح- يوقف الإسهال- مكرع ومجشئ.

- يحتوى على أملاح الكبريت والفوسفور والكلورو الصوديوم والبوتاسيوم والمغنسيوم والكالسيوم والحديد وفيتامينات E, D, C, B, A.

الخبيزة Mauve:

- تعالج القروح في الأمعاء والشرج.

- تخفف وتلطف أمراض وآلام البطن والمغص. وتعالج التوتر وتزيل القبوضة وملينة.

- يحتوى على نسبة عالية من مادة مهمة للنسيج الغضروفي في الجسم هي Glucosamine ومادة Authocyanin.

الخس lettuce:

- يزيل مغص الأمعاء ويهدئ ثورة اضطراب الأمعاء مثل القولون.

- الخس غني بالكالسيوم والفوسفور والحديد ويحتوي على فيتامينات H, C, A, B1.

الخيار Cucumber:

- يزيل التهابات وأمراض الأمعاء ويعدل من حموضة المعدة.
- يكافح الصداع بوضع حلقات خيار على الجبهة والصدغ.
- يحتوي على القليل من فيتامين C, A.
- قاتل للدودة الوحيدة.

التفاح Apple:

- ينشط المعدة والأمعاء ويزيل النفخة وعسر الهضم والغثيان والقيء.
- عصير التفاح يعالج مشاكل القرحة للمعدة والاثنى عشر.
- تفل التفاح يعالج الإسهالات وهو هام لقبوضة المعدة وجفاف البراز.

السبانخ Spinach:

- ملين لطيف للبراز والطبيعة لكنه بطئ الهضم والمطبوخ أفضل من النيئ.
- يكافح الالتهاب الكبدي الوبائي ويحتوي على فيتامين D, A.

تحذير: الأفراط فيه يؤدي إلى ترسب الرمل والحصى على الكلي.

- يحتوي على مادة الكلوروفيل وفيتامين A والنشا والحديد والأزوت.

الأرض شوكي- الخرشوف Artichoke:

- الخرشوف جيد للهضم- يزيل النفخ والأرياح بالبطن ويزيد في اسيد المعدة.
- هو غني بفيتامين B, A والأملاح المعدنية مثل المغنسيوم والفوسفور.

البصل Onion:

- البصل منشط فعال- هاضم وملين لطبيتعة المعدة.

- يقوي المعدة ويزيد من نشاطها- فاتح للشهية- مقو للجسم.

- يقتل الميكروبات- يحفظ الجسم (ضروري للمسافرين) الذين تضعف مناعتهم خلال السفر فيصابون بالإسهالات والقىء نتيجة تغييرات الماء والهواء والمناخ.

- يفتح الشهية ويزيد من إفراز اللعاب ويحسن الهضم ويخرج الأرياح والفضلات وبذلك يكون ملينا يكافح قبوضة المعدة.

- يحتوي على الكالسيون- الفوسفور- الحديد- فيتامين C,E,A الفلافينويدز- الجلوكونين.

ملاحظة: البصل الأبيض أفضل من الأحمر والبصل النيئ أفضل من المطبوخ والبصل الجاف افضل من الرطب الأخضر والبصل البيضاوي أفضل من المستدير.

الزيتون Olive:

- زيت الزيتون يلين الطبيعة- ويستعمل في الحقن الشرجية.

- يحتوي على فيتامين B2, B1, E, A وكالسيوم وخمائر.

- يحتوي على حمض البنزويك ومادة أوليفيل.

السلق Swiss Chard:

- يعالج الصداع والشقيقة.

- ملين للطبيعة- يسكن نوبات تشنج الأمعاء irritable bowel syndrome (وهو ينتج عن توتر نفسي يزداد مع سوء الأحوال الجوية في الخريف وعند تناول الحبوب مثل العدس والفول والفاصوليا بشكل مستمر).

- يطرد الأرياح ويمنع الغازات ويعالج القروح الموجودة بالأمعاء.

- يحتوي على فيتامين Folic acid, B-complex.

السفرجل The quail:

- بعد الطعام يعطي مفعولاً ميناً وهاضماً.

- على معدة خاوية يعطي مفعولاً قابضاً.

- يحتوي السفرجل على فيتامين A,B وأملاح معدنية وكبريت وفوسفور وكالسيوم وكلور وصوديوم وألياف.

الفلفل الحار والبارد: الكمية باعتدال Cayenne:

- مضاد للاستفراغ ومكرع ومجشئ وطارد للأرياح.

- منشط للمعدة والأمعاء.

- الكمية المعتدلة مضادة للإسهال.

تحذير: الإفراط فيه يضر الجهاز الهضمي حيث يؤدي إلى مغص وإسهال واضطرابات المعدة والأثنى عشر والتهابات في الجهاز الهضمي.

- يحتوي على ماء وبروتين وزيوت وسكر ونشا وألياف وفيتامينات.

C,B1, B2,B complex

الفجل Radish:

- له تأثير مضاد للجراثيم ويزيد من إفرازات الهضم.

- يحتوي على كميات ضئيلة من البروتين والنشا وفيتامين C وإنزيمات وزيت طيار. الفجل غني بمضادات الأكسدة ولا يسبب غازات ولكن يفكك الطعام المتحجر في القولون وبذلك ينظف القولون وهو مطهر ويقتل الديدان عند الأطفال.

الكراث Leek:

- يساعد على الهضم ويطرد الأرياح وينشط المعدة.

- ينظف الأمعاء من الفضلات بسبب احتوائه على الكبريت.

- يحتوي على الكلورفيل والألياف وبروتين وصمغ وبروتينات وفيتامينات B-complex-,C.

الكوسة Gourd:

- يلين الطبيعة- بذرة يطرد الدود وخاصة الإسكارس والتينيا Taeniasis و Ascaris.

- يحتوى على ماء وبروتين ودسم ونشا وألياف وأملاح معدنية (كبريت وفوسفور وبوتاسيوم وكالسيوم وحديد ومغنسيوم) وفيتامين C,A.

الملفوف Cabbage:

- مضاد للإسهال لأنه يحتوي على الكبريت وهو ملين للطبيعة.

- يطرد الدود لكنه يحظر استخدامه للمرضي الذين يعانون من الصداع والتوتر النفسي (الشقيقة)، والمصابون بالمصران الأعور لأنه يحدث الغازات والأرياح والنفخة في الأمعاء والتجشؤ.

- يحتوي على أملاح معدنية مثل: الفوسفور والكالسيوم واليود والكبريت والبوتاسيوم والمغنسيوم وفيتامينات: K,B– complex, A,C.

الملوخية Malukhya:

- سهلة الهضم خفيفة على المعدة وتلين الطبيعة.

- تحتوي على أملاح معدنية مثل الحديد والكالسيوم وفوسفور وصوديوم وبوتاسيوم ومغنسيوم وفيتامينات Nicotinic, C, A المضاد للبلاغرا وهو مرض ينتج عن نقص فيتامين B– يحتوي على كلوروفيل.

الهندباء Dandelion:

- ينشط الهضم ويزيل الفضلات.

- تقوي المعدة والأمعاء وتلين الطبيعة.

- يحتوي على كميات وافرة من المعادن مثل الحديد والكالسيوم والصوديوم والبوتاسيوم ومادة Inulin, Lecithin, Laevullein.

التين Figs:

- ملين للطبيعة– مكرع مجشئ– يزيل النفخة والأرياح.

- يحتوي على فيتامينات A, B, C وعلى نسب عالية من أملاح الحديد والكالسيوم والبوتاسيوم والنحاس.

النعناع Peper mint:

- مضاد للمغص– طارد للأرياح– مجشئ وله استعمال خاص حيث يمزج مع المسهلات لكي يزيل الآثار الجانبية كما يزيل الدوخة والاستفراغ والمرض.

- مزيل لعسر الهضم- يزيل النفخة.

- يحتوي على زيت النعناع Menthol.

اليقطين pumpkin:

- ملين للمعدة- بذره طارد للدود خاصة Taeniasis.

- يحتوي على: ماء ونشا وسكر وبروتين وحديد وكالسيوم وفيتامين A.

الإجاص pears:

- يعالج أمراض الأمعاء (القولون) ينشط المعدة ويمنع قبوضة المعدة.

- يستعمل في نظام الأكل الخاص بالرجيم لأنه يبطئ حركة الأمعاء وبذلك تبقي الوجبة مدة أطول.

- يحتوي على: بروتين أكثر من التفاح ودهون وسكر وألياف وماء وكميات قليلة من فيتامين A,B,C.

البابايا Papaya:

- الثمر والأوراق والعصير يستعمل في علاج الجهاز الهضمي، لأنها تحتوي على إنزيمات يهضم البروتين في اللحوم وإنزيم Rennin الذي يهضم بروتين الحليب ويمنع تقرحات المعدة ويمنع سرطان القولون والمستقيم.

- الألياف في الثمرة مهمة لانتظام حركة الأمعاء ولمنع السرطانات.

يحتوي على: خمائر Papain وألياف وبوتاسيوم وفيتامين C, A والإنزيمات والبوتاسيوم.

- البابايا تطرد الديدان المعوية مثل Tania saginata, Tapworm, pinworm.

- الألياف في الثمرة مهمة لانتظام حركة الأمعاء وتمنع القبوضة في علاج مرض سارس sars.

الرمان pomegranate:

- يستعمل ضد الإسهالات.
- يكافح أمراض المعدة والتهيج الذي يحصل فيها.

الدراق peach:

يقوي وينشط الأعصاب والأمعاء- يحتوي على مقدار عال من الألياف مما يحرك الأمعاء ويمنع قبوضة المعدة- جيد للهضم.

- نافع في معالجة تحريض وتهييج واحتقان بطانة المعدة.

الخوخ prunes:

- الخوج المجفف ملين لطيف للطبيعة- ممكن تناولة بعد نقعه ٣ ساعات في الماء أو غليه قليلاً.
- يكافح القيء والدوار.
- فاتح للشهية ومنشط للمعدة.
- يحتوي على فيتامين C,A وألياف نباتية وأملاح معدنية مثل الفوسفور والكبريت والصوديوم والبوتاسيوم والكالسيوم والحديد والنحاس.

جوز الهند coconut:

- يعالج قروح المعدة والأمعاء.
- مقو للبدن ومزيد لكتلة اللحم.

التمر Date :

- يلين الطبيعة عن طريق السكر وعن طريق الألياف وفيتامينات A,B١,B٢، ويحتوي على سكر الفاكهة (الفركتوز) وسكر القصب (السكروز) والسكر (الجلوكوز)، ويحتوي على أملاح الحديد والكالسيوم والمغنسيوم. والفوسفور والسليلوز.

التفاح Apples :

- يفيد في قبوضة المعدة وجفاف البراز وتنشط المعدة والأمعاء وتزيل النفخة وعسر الهضم والغثيان والقئ.

- السكر الموجود بالتفاح مثل الطعام المهضوم سابقاً حيث يدخل إلى الأمعاء فوراً ليعطي الدفء والطاقة.

- عصير التفاح الصافي يمتص أسيد المعدة ويعالج مشاكل قرحة المعدة الاثني عشر.

- تفل التفاح يمنع الإسهالات.

- يحتوي على الفتيامينات B١,B٢, C,A وأملاح الصوديوم والبوتاسيوم والفوسفات والمغنسيوم والحديد وغني جداً جداً بالفوسفور للدماغ.

الصبير البري Aloe Vera :

- يستخدم في التهاب القولون أو ما يسمى Colitis.

- في قبوضة المعدة وفي قرحات المعدة.

- يحتوي على: ٧٥ مركباً منها فيتامينات مضادة للأكسدة وهي:

.(B12, choline, A,c,E, B2, B1,vit)

ومعادن (صوديوم- بوتاسيوم- كالسيوم- مغنسيوم- منجنيز- نحاس- زنك- كروميوم- حديد).

أحماض أمينية ٢٠- ٢٢ حمضاً أمينياً- مطهرات (Salicylic Acid– phenol– Urea) أحماض دهنية (هو إستروويد نباتي)

الفريز (الفراولة) Wild straw berry:

- له مفعول مضاد للجراثيم خصوصاً التيفويد Typhoid bacilli وغيرها من الجراثيم.

- ملين للطبيعة ذو فعل لطيف لذلك يمكن استعماله بالإسهالات.

- يحتوي على مواد هلامية غني بالسكريات- مواد هلامية- زيوت عطرية- ألياف- غني بالأملاح المعدنية- الكالسيوم- الفوسفور- الحديد- الصوديوم وبفيتامين B –complex ونسبة عالية من vitc وبروتين ومواد قابضة.

- يحتوي على حمض salicylic acid وهو الذي يعطي مفعولاً طبياً مهما كمسكن للآلام.

المشمش Apricot:

- يكسر العطش ويلين الطبيعة ةويستعمل خاصة في شهر رمضان لتحضير شراب المشمش مع المكسرات لتخفيف العطش وقبوضة المعدة الناتجة عن الصيام خصوصاً بالصيف.

- يستعمل في الحمية لإنقاص الوزن، لأنه يحتوي على سعرات قليلة وبتأثير آخر لأنه ملين للطبيعة فيخرج الطعام بسرعة قبل أن يمتص الجسم منه كميات كبيرة من الطعام.

- يحتوي على فيتامينات B2, B1,C,A وبوتاسيوم وفوسفور وحديد وكالسيوم.

الموز Banana:

- الموز طارد للديدان- يكافح الإسهالات وملين للطبيعة.

- يحتوي على ماء وبروتين ودهون وكربوهيدات وألياف وفوسفات وأملاح معدنية وفيتامين H, D, A, B12, B2, B6,C.

البازلاء (البسلة) sweat peas:

- ينشط المعدة وينشط عملية الهضم ويكثر الأرياح والنفخة.

- مغذ يحتوي على بروتين وأملاح معدنية (الفوسفور- الحديد) وفيتامينات: C,D, B6, B2, A.

الحمص Chickpea:

- يلين الطبيعة مع وجود نفخ.

- يحتوي على فيتامينات E,A,B- Compelx,B١ ,C,B٢.

- أملاح معدنية مثل (الكبريت والفوسفور والكلور والبوتاسيوم والكالسيوم والحديد وبروتين ودهن نباتي وماء).

الذرة Zea Mays:

- يسكن الغثيان والاستفراغ.

- يحتوي على أملاح معدنية (فوسفور ومغنسيوم وصوديوم وبوتاسيوم وألياف وماء وبروتين وزيوت نباتية ومواد نشوية وسكر).

الشعير Barley:

- يستعمل لمن يتبعون حمية خاصة لتخفيض الوزن عبر طبخة كحساء أو خلط دقيقه مع حبوب أخرى في صناعة الخبز.

- مغلي الشعير ينحف الجسم وهو أسرع في تخفيف الوزن من استخدام خبز الدقيق (النخالة) ويلين الطبيعة.

- مضاد للإسهال المعوية ويكافح التهاب وقروح الأمعاء خصوصاً الماء المغلي.

- يحتوي على ماء وبروتين وزيوت نباتية ونشاء وأملاح معدنية وألياف سليلوزية.

الشوفان Oat bran:

- الشوفان غني بالألياف التي تبطئ حركة الطعام وانحداره في الأمعاء وتمنع قبوضة المعدة.

- تعتبر الحبة الكاملة من الشوفان خيار جيد للإفطار ويحلي بالزبيب.

- مضاد للمغص والأرياح وانزعاج المعدة.

- سهل الهضم يستعمل في وجود الالتهاب inflammatory cases والحرارة.

تحذير:

- الإكثار من الشوفان يمنع امتصاص الكالسيوم والحديد بسبب غناه بالألياف.

- يفضل عدم استعماله في Celiac disease بسبب احتوائه على مادة Gluten.

- يحتوي على بروتينات وأملاح معدنية وفوسفور ومغنسيوم وكالسيوم وأحماض أمينية وعدد من الخمائر وألياف ومصدر جيد لـB٦ والكالسيوم وE وعلى الهرمون الأنثوي phytoestrogen وفيتامينات E, B6, B2, B1,A.

- يحتوي على مواد كابحة للانزيمات Protease inhibitors والتي لها دخل في نشوء السرطان عبر تناول الكثير من اللحوم.

الفوصوليا Bean, Kidney:

اللوبيا Haricot bean:

للجهاز الهضمي: الإكثار منها تسبب النفخة والأرياح في البطن وكوابيس ليلية وتشنج القصبات الهوائية والغثيان، لكن جميع هذه العوارض يزيلها استعمال الخردل في الطعام مع الفاصوليا، كما أن الفاصوليا الخضراء تؤدي إلى صداع في مقدمة الرأس وحرقان في حدقة العين وآلام في البطن.

- تحتوي على ماء ونشأ وكربوهيدرات.

- جذور نبتة الفاصوليات مخدرة.

الفول Fava Bean:

- يزيل الإسهال وخاصة المطبوخ بقشرة ولكنه يحدث الأرياح والنفخ.

- يحتوي على B–complex وهيموجلوبين وكاربوهيدرات وبروتين وسكريات وألياف وأملاح معدنية (كالسيوم وفوسفور وحديد وكبريت وهو أغني النباتات بالبروتين).

القمح Wheat :

البرغل Borghul :

- ملين عبر الخمائر الموجود.

- مغلي القمح يكافح قبوضة المعدة- يهدئ ثورة الأمعاء الغليظة irritable bowel syndrome.

- النشا الموجود بالقمح يمنع تقرحات والتهابات المجاري الهضمية.

- يحتوي على نشا وألياف ومواد سكرية ودهنية وبروتين وفيتامينات D,E, B6, B2, B1 وأملاح (الكالسيوم والفوسفور والبوتاسيوم والصوديوم والسيلكون.

الجوز (عين الجمل) Walnut :

- الأوراق لها تأثير قابض ومنظف ومعقم والقشرة الخضراء لها تأثير ملين للطبيعة.

- القشرة الخضراء والقشرة الخشبية التي تليها ذات تأثير معرق.

- القشرة الخضراء غير الناضجة تقتل الدودة الوحيدة Taenia.

- ثمارة المجففه تسلق ثم تجفف وتحلي بالسكر وتقدم مع الفاكهة الأخرى كمغذ وفاتح للشهية.

- تحتوي على سكريات وأملاح معدنية وحديد وكالسيوم ونحاس وزنك وفوسفور.

- فيتامينات B2, B1, A ومواد معدنية وسليلوز.

الفستق Pistachio :

- قشرة مانع للقئ عن طريق تقوية أعصاب عضلة فم المعدة (الصمام الفؤادى Cardiac Spincter ويمنع الحموضة والأسيد من الصعود إلى الأعلى..

هذا الصعود الذي يسبب التصاقا وأمراضا في البلعوم.

- يحتوي على: سكريات- أملاح معدنية مثل البوتاسيوم والفوسفور والصوديوم.

فيتامينات A بوفرة ومواد معدنية وسليلوز ونشا وبروتين.

الكاجو Cashew Nuts:

- الزنك- ضروري للهضم والاستقلاب metabolism والمحافظة على الطاقة وهو مصدر للبروتين وهو فاتح للشهية.

- يمتص حامض (أسيد) المعدة ويعالج القرحات المعوية والأمعاء.

- يحتوي على: حديد وكالسيوم وفوسفور وزنك وسيلينيوم ومغنيسوم وفيتامينات E,D,A ودهون مشبعه وغير مشبعة.

التمر هندي Tamarinds:

- مهضم.

- ملين لطيف للطبيعة وهي الحالة الاستثنائية للحوامض، حيث إنها عادة تسبب قبوضة المعدة إلا التمر هندي فلا يترك هذا الأثر.

- يحتوي على حوامض الفاكهة تشمل:

Citric acid- Tartaric- Malic- سكر العنب- البوتاسيوم- bitartartate- Pectin- Cinnamic- fibers- gum- Methyl salicylic- ethyl Cinnamate.

(من المسكنات الخافضة للحرارة).

الليمون الحامض Lemon :

- يكافح الإسهالات والالتهابات.

المشمش Apricot :

- ملين للطبيعة ويكسر العطش.

الموز Banana :

- يعتبر الموز علاجاً طارد للديدان.

- ملين للطبيعة.

- يكافح الإسهالات.

الأرز Rice :

- مغذ وخفيف الهضم.

- يستعمل كعلاج لحالات الإسهال ويحتوي على بوتاسيوم وأحماض نباتية أقل من البطاطا.

- يحتوي على ٧٨٪ نشا و٣٪ بروتين و٣٪ دهون نباتية ويحتوي على أملاح معدنية وبوتاسيوم وصوديوم وكالسيوم ومنجنيز وفوسفور وكبريت ويود وفيتامين E,B,A .

- ماء الرز الممزوج بقليل من الحامض والسكر يسقي للمرضي المحرورين ويوصف في الأمراض الالتهابية- حقنة شرجية بماء الرز تعالج القروح في المستقيم.

البازلاء- البسلة Sweat peas :

- مغذ لما يحتوي من البروتين ويستعمله أهل الفكر والرياضة.

- ينشط المعدة فينشط عملية الهضم- يكثر الأرياح والنفخة.

- يحتوي على فيتامينات C,D, PP, B6, B2, B1,A.

الحمص Chick Pea:

- يلين الطبيعة مع نفخ.

الذرة Maize corn:

- يسكن الغثيان والاستفراغ.

- ثريد وعصيدة الذرة تعطي للمرضي الذين هم في مرحلة النقاهة.

الشعير Barley:

- مضاد للإسهال المعوية.

- يكافح التهابات وقروح الأمعاء خصوصاً مغلي الشعير.

الشوفان Oats:

- الشوفان غني بالألياف التي تبطئ حركة الطعام وانحدار في الأمعاء.

- يمنع قبوضة المعدة (الإمساك).

- تعتبر الحبة الكاملة من الشوفان الخيار الجيد للإفطار وبفضل أن يحلى بالزبيب الذي يزوده بالحديد والبوتاسيوم أو ممكن تحليته بالسكر الأسمر.

- مضاد للمغص والأرياح وانزعاج المعدة.

- سهل الهضم في وجود الالتهابات والحرارة.

- يستعمل بعد انتهاء حالات الوضع.

- العدس Lentile :

- يحتوي على ألياف لا تذوب بالماء يمنع قبوضة المعدة ويمنع سرطان القولون والإكثار منه يؤدي إلى اضطرابات في الأمعاء وأرياح ونوبات القولون.

اللوز Almond :

- مسهل للطبيعة.

- يكافح الديدان المعوية.

- حليب اللوز (لوز مسحوق+ سكر+ ماء) يعالج تهييج الجهاز الهضمي عبر ترسيب اللوز المسحوق فوق المناطق المهيجة ويمنع احتكاك الطعام والفضلات بها.

- يحتوي على فيتامينات.

A ,B1 ,B2 ,pp ,B5 ,B6 وأملاح معدنية مثل الفوسفور- البوتاسيوم- المغنسيوم- الكالسيوم- الكبريت- الصوديوم- الحديد.

- لب اللوز يحتوى على الفوسفور الطبيعي.

الجلاب :

مكون من الزبيب (ثمار العنب الأبيض المجفف)، يحتوي على بروتينات (نسب ضيئيلة) وسكريات (بنسب عالية) وأملاح معدنية مثل بوتاسيوم وصوديوم ومغنسيوم وفوسفوريك اسيد وحديد وسيلينيوم وبورون.

وفيتامينات B2 ,B1 ,pp ,C,A ,B6 ,B5.

- منشط للمعدة والأمعاء ويمنع قبوضة المعدة.

البابونج Chamomile :

- مزيل للتوتر عند النساء- مهدئ للعضلات الموجودة في الجهاز الهضمي (المعدة والأمعاء) وهو علاج شعبي للمعدة العصبية.

- مزيل للتشنج المعوي ويهدئ المعدة المتهيجة.

- ذات تأثير قاتل للفطر والبكتيريا.

- ملين لطيف يزيل قبوضة المعدة.

بذر الكتان Flax Linseed :

- يعالج مشاكل القولون والتي تحصل بسبب الاستعمال السيئ للمسهلات.

- يساعد الجسم على تسميك بطانة الأمعاء.

- يكافح قبوضة المعدة والتهابات الأمعاء خاصة diverticulitis ويعالج نوبات المصران الغليظ irritable bowel syndrome.

- يمكن تناول بذر الكتان النيئ والمقلي أو المغلي.

- البنفسج Sweet violet :

- ملين لطيف للطبيعة يزيل قبوضة المعدة.

الحلبة Fenugreek :

- تعالج المغص وملينة للطبيعة، لكن الإكثار منها يسبب الصداع إضافة إلى الرائحة السيئة للعرق والجسد.

الخطمي، ورد الخطمية Marsh Mallow :

- تمنع التهابات الأمعاء والإسهالات.

- مادة منعمة وملطفة تؤخذ لمكافحة التهابات وتهييج الجهاز الهضمي.

- يمنع أمراض الطحال وتضخمه Splenomegaly.

الزعفران Saffron:

- مكرع- مجشئ- طارد للأرياح- يوقف الشهية.

الزنجبيل Ginger:

- مكرع- ومجشئ- مزيل لعسر الهضم والنفخة ويزل المغص.

-يعالج الإسهال.

السنا (السلامكي) (السنامكي) Senna:

- تزيد في سرعة حركة الأمعاء الغليظة (القولون) بواسطة مفعول مباشر على جدران الأمعاء، مما يحدث تأثيراً مليناً للطبيعة.

- مكافحة الديدان المعوية.

الآثار الجانبية: إسهال غير مرغوب فيه ومغص قوي ونقص بالوزن وطفح جلدي.

الشاي Green, black tea:

- المواد القابضة في الشاي تفيد لعلاج الإسهال.

الشمر البري والزراعي Foeniculum fennel, Vulgare:

- رائحته طيبة ويعتبر مكرعا ومجشئاً ويستعمل مع المسهلات لإزالة الآثار الجانبية للأدوية المسهلة مثل المغص وعادة يخلط مع السوس.

- ماء الشمر له نفس المفعول الخاص باليانسون وعادة يمزج الثلاثة (ماء

الشمر، ماء الكربونة والينسون) لإعطاء أدوية طبية مثل ما يسمى بـ(ماء غريب) Gripe Water وهو يستعمل لإزالة الأرياح والنفخة والمغص عند الأطفال.

- مهدئ لنوبات المصران الأعور.
- مزيل للنفخة والمغص لدى الأطفال.

الصعتر Thyme:

- مزيل للمغص وتشنج الأمعاء والنفخة.
- طارد للريح- مكرع- مجشئ- مقو للجسم.
- يمنع التخمرات في المعدة.
- يقتل ويطرد الديدان.

العصفر Sufflower:

- يعالج قبوضة المعدة ويلين الطبيعة.

القرفة Cinnamon:

- مكرع ومجشئ وقابض.
- يوقف الغثيان والقئ.
- يخرج الأرياح.
- يزيل النفخة.
- ينشط حركة الأمعاء.
- يكافح قبوضة المعدة.

الكاكاو – الشوكلاته Cocoa, chocolate tree :

– أن الثيوبرومين Theo bromine الموجود في الكاكاو يسبب ارتخاء عضلات الأمعاء، ويحبذ قطعة شوكولاته بعد وجبة كبيرة.

الكراوية Caraway :

– له رائحة عطرية.

– ينشط الهضم وله تأثير وتكرع وتجشؤ.

– تزيل عسر الهضم وتقوي الجسم مع فتح للشهية ويعالج الغثيان والدوخة.

– تمزج مع الأدوية لإزالة الآثار السيئة منها أو لإضافة النكهة وكمثال تستعمل الكراوية مع المسهلات.

– تزيل الأرياح والمغص عند البالغين والأطفال.

الكمون Camin :

– منشط للجهاز الهضمي.

– مزيل للمغص.

– طارد للريح.

– مكرع ومجشئ.

المحلب Mahlab :

– يقوي وينشط المعدة.

– يخرج الأرياح ويمنع النفخة.

– يساعد على الهضم وزيادة الوزن.

- يزيل الدوخة.

- مضاد للديدان.

المردقوش Sweet Marjoroma:

- يعالج الإسهالات والنفخ ويطلق الأرياح.

- مضاد للمغص والتشنجات في الأمعاء.

- يزيل نوبات الألم.

الحليب Milk:

- يستعمل الحليب في معالجة أنواع التسمم.

- يمتاز الحليب بمفعول ملين للطبيعة، خصوصاً حليب الخيل والنوق والأتان والبقر وحليب الخيل هو الأقوى في هذا التأثير وحليب البقر هو الأدنى.

- يفضل تجنب شرب الحليب في حالات القولون وذلك بسبب الأرياح وىغازات H_2S.

اللبن الرائب Yogurt:

- إن عصيات حامض اللبن تنتشر في الأمعاء عند المداومة على تناول اللبن وتفرز الفيتامينات وتحول دون انتشار البكتيريا المضادة المسببة للأمراض وتحول دون تعفن وتفسخ بقايا الطعام في الأمعاء ىالتي يصدر عنها مادة سامة ومؤذية للجسم تسمى indole group.

- يساعد اللبن على الهضم والتلطيف.

- اللبن الزبادي غذاء خفيف سهل الهضم وهو يستعمل في حالات الإسهالات

المعوية والأنتانات المعوية ولإضافة مفعول مضاد للجراثيم قوي يضاف معه الثوم الذي يحتوي على الفلافينويد التي تقتل البكتيريا وتكافح الجراثيم.

الجبنة Cheese :

- يمتص الجبن الأسيد والحموضة الزائدة من المعدة، ولذلك ينصح بتناوله بعد الطعام ليمتص الفائض من الأسيد.

- يعالج القروح والالتهابات داخل الأمعاء.

العسل Honey :

- يعالج تقرحات المعدة والأمعاء (الاثني عشر) والتهاباتها.

- يعالج حموضة المعدة والأمعاء.

- لعسر الهضم في غازات الجهاز الهضمي.

- يعالج الإمساك والإسهال.

الشمع Wax :

- يلين المعدة ويحسن حركة الأمعاء ويدر الإفرازات مما يحسن الهضم.

اللقاح pollens :

- غني بالفيتامينات مثل فيتامينات:

H Biotin, C,B6, B5, B3, B2, B1, A, folic, B rutin

- هو أغني غذائيا من غذاء الملكة.

- يحتوي على الخلاصة الشفافية التي في الأعشاب والأشجار.. لذا فهي مغذية ومنشطة ومجددة للتوازن الوظيفي.

- منظم رائع للأمعاء ويقاوم التهابات القولون والتخميرات ويمنع التعفن.

الغذاء الملكي (العسل) Royal jelly:

- غني بفيتامينات Biotin, Nicotinic acid,vit. c, Riboflavine, B1, vit. B6 pantothenic acid–B–complex وكميات قليلة من فيتامينات A,E,K,D.

- يعالج هلام الملكة (الغذاء الملكي) في تسريع علاج قرحة المعدة والاثني عشر.

- يساعد على الهضم ويقوي الدم.

- له تأثير جيد على الغدد الصماء- سكري- غدة الكظر.

صموغ النحل propoolis:

- يعالج أمراض الجهاز الهضمي.

- يعالج التهابات وقرحات المعدة والأمعاء والقولون والمرارة.

القرع Pumpkin:

- بذور ومستخلصات القرع تشل حركة الديدان المعوية والطفيليات الأخرى وتساعد في طردها.

- يقترح أكل مقدار قليل من بذور القرع والزنجبيل من أجل طرد الديدان المعوية.

الثوم Garlic:

- يعالج الديدان الدبوسية وأنواع العدوى الطفيلية الأخرى ويقترح عصر ٣ فصوص ثوم على ٤-٦ أونصات من عصير الجزر وتناولها كل ساعتين.

الأناناس Pineapple :

- تختفي تماماً الديدان الشريطية بعد ٣ أيام من أكل ثمار الأناناس حيث يحتوي الأناناس على الإنزيم الهاضم لبروتين البروملين Bromelain.

الكركم Tumeric :

للتخلص من ديدان الينوماتودا . يحسن الهضم ويزيل الغازات وينشط المرارة.

القرنفل Clove :

- القرنفل فعال ضد الطفيليات ومنهاالديدان المعوية.
- يمكن عمل شاي قوي من القرنفل.

بذور الشيا Chia Seed

تحتوي على البروتين الكامل الذي يحتوى على جميع الأحماض الأمنية الأساسية ـ كما يحتوي على كميات كبيرة من الألياف لذا يستخدم لعلاج الإمساك. هي على مستوى عالي من مضادات الأكسدة ومصدر جيد للكالسيوم. كما تحفز إفراز اللعاب الذي يلعب دوراً هاماً في الهضم.



٣- أطعمة تفتح الشهية

البصل onion :

- يفتح البصل الشهية على الطعام stomachic ويزيد في إفراز الريق saliva.

الخس Lettuce :

- فاتح للشهية في السلطة.
- يمزج مع الحامض أو الخل.

الفجل Radish :

- فاتح للشهية.

اللفت Cabbage :

- فاتح للشهية.

الملوخية :

- تفتح الشهية.

التوت Mulberry :

- فاتح للشهية.

الدراق Peach :

- فاتح للشهية.

الصنوبر Pine :

- فاتح للشهية.

الكاجو Cashew :

- يعتبر فاتحاً للشهية ومقوياً جيداً للأعصاب ومنشطاً يبني العضلات والجسم يتميز بنكهة رائعة.

الشمر Fennel, Vulgare :

- مثير لشهية الطعام.

الحليب Milk :

- الحليب فاتح للشهية.

الجبنة cheese :

- يزيد في وزن الجسم.

العسل Honey :

- يقوي الشهية وينشط الهضم.

اللقاح pollens :

- يعالج فقدان الشهية.

الغذاء الملكي (العسل) Royal jolly :

- يفتح الشهية ويساعد في الهضم.

٤- أطعمة تخفض
من درجة حرارة الجسم

الخس Lettuce :

- للخس تأثير خافض للحرارة ويزيد إفراز العرق وله تأثير مدر للبول.
- مزيل للعطش وينفع في حالات الحر الشديد وضربات الشمس.

الخيار Cucumber :

- خافض للحرارة والحميات.

الزيتون Oilve :

- خافض للحرارة (قشر الشجرة).
- مغلي الورق أيضاً له تأثير قوي كخافض للحرارة وله تأثير قابض ومعقم.

السبانخ spinach :

- خافض للحرارة وكاسر للعطش.

السلق Swiss chard :

- يكسر العطش ومنعش، لأنه يحتوي على الكثير من الماء.

الكوسا Gourd :

- يخفف العطش ويخفض درجة حرارة المرضي المحرورين.

الهندباء Dandelion :

- تمنع العطش وتخفض الحرارة (شاي الهندباء).

اليقطين Pumpkin :

- يكسر العطش ويزيل الحرارة والحمى.

الإجاص Pears :

- خافض للحرارة.

- يكسر العطش ويمنع الغثيان والقئ.

الأناناس pine apple :

- يكسر العطش والحر في الصيف وبسبب كثرة الماء في تركيبته فإنه يمنع ضربات الشمس.

البطيخ الأحمر Water melon :

- يكسر العطش ويخفض الحرارة المرتفعة في الأمراض.

البطيخ الأصفر :

- يكسر العطش ويخفض الحرارة المرتفعة في الأمراض.

التوت Mulberry :

- خافض للحرارة.

- كاسر للعطش.

- يستعمل في علاج الحصبة والجدري وفي خفض حرارتها العالية.

الدراق Peach :

- يمنع العطش.

السفرجل Quince :

- يسكن العطش ويخفض الحرارة.

الفراولة Straw berry :

- يخفض الحرارة لاالجسم عند المحرورين.
- يزيد في إفراز العرق.

الكستناء Chestnut :

- القشرة لها تأثير مقو ومخدر وخافض للحرارة Febrifuges.

الليمون الحامض Lemon :

- خافض للحرارة ومبرد كاسر للعطش.

الشعير Barley :

- خافض للحرارة والحميات- كاسر للعطش.

العدس Lentiie :

- خافض للحرارة يوصف منذ القدم مع مرض الحصبة.

البندق Cob Nut :

- مغلي قشر الأغصان خافض للحرارة.

الجوز Walnut :

- القشرة الخضراء والقشرة الخشبية التي تليها ذات تأثير معرق.

التمر هندي Tamarinds :

- يكسر العطش.
- خافض للحرارة وعند ضربات الشمس.

الزعفران Saffron :

- معرق ويساعد على تخفيض الحرارة.

الصعتر Thyme Garden :

- يساعد الجسم على بدء التعرق في حالات الحرارة والأمراض.

العصفر Sufflower :

- خافض للحرارة.

الكركم Tumeric :

- مفيد في علاج الحمى وارتفاع درجات الحرارة، حيث يوصف بأنه ينظم درجة حرارة الجسم.



٥- أطعمة تفيد في أمراض البواسير

الكراث leek :

- يمنع البواسير وتراكم الدم بالأوردة.

الهندباء Dande lion :

- تعالج أمراض الدوالي والبواسير.

التين Figs :

- يعالج أمراض الدورة الدموية والأوردة خصوصاً البواسير ويؤكل ويوضع موضعياً.

جوز الهند coconut :

- يعالج الباسور الداخلى والخارجي والنازف.

الصبير البري Aloe vera :

- يفيد في أمراض البواسير.

العنب Grape :

- يوصف العنب وبذرة لعلاج أمراض الأوعية الدموية مثل (capillary fragility) وهو مرض يصيب الأوعية الشعرية بالتهتك (insufficiency chi chronic venous وهو تحقين يصيب الأطراف السفلي Varicose vein (الدوالي) والبواسير (Haemorrhoids).

المشمش Apricot:

- زيت بذر المشمش يعالج تدلي البواسير ويحسن الدورة الدموية في الأوردة الموجودة في منطقة الشرج.

الشوفان Oats:

- القش Dried course stem or straw.

- يستعمل في المغاطس لعلاج البواسير Haemorrhoids.

الجلاب:

- شراب الزبيب الأبيض المجفف.

- يعالج البواسير عن طريق منع قبوضة المعدة وتليين البراز.

الحلبة:

- مضادة لأمراض وتدلي البواسير.

القرفة cinnamon:

- يمنع ظهور البواسير.

القهوة Coffee:

- لها تأثير سلبي على المرضي الذين يعانون من أمراض البواسير.

الكراوية Careway:

- يعالج البواسير كطلاء موضعي من تناوله بالطعام.

٦- أطعمة تفيد الكبد

الأرض شوكي- الخرشوف Arthchoke :

- ينشط الخرشوف الكبد ويحمية من الأمراض خصوصاً الريقان.

- يساعد على أنقباض المرارة لتقذف الصفراء بالأمعاء.

البصل Onion :

- منشط للكبد ووظائفه نظراً لوجود مادة Cysteine وهي تعتبر من المواد الضرورية لنشاط الكبد Essential Lipoprotein وهي تحمي الكبد.

الجزر Carrots :

- الجزر وبذرة ينشط الكبد ويمنع الريقان.

الخس Lettuce :

- منشط للكبد ويمنع الريقان.

الخيار Cucumber :

- منشط للكبد ويمنع الريقان ويعالجه.

السبانخ Spinach :

- ينشط الكبد ويكافح الريقان والالتهاب الكبدي الوبائي.

الكوسا Gourd :

- ينشط الكبد ويمنع الريقان.

اللفت Turnip :

- منشط للكبد ويعالج الريقان ويمنع أمراض حصى المرارة.

الهندباء Dandelion :

- تقوي وتنشط وظائف الكبد وتعالج الريقان والتهابات الكبد الوبائية.
- تمنع تشكل الحصا في المرارة (شاي الهندباء).
- الهندباء غني بمادة ليسثين Lecithin وهي مادة معروف أنها تحمي من تشمع الكبد Liver cihrrosio.

اليقطين Pumpkin :

- ينشط الكبد ويمنع الريقان.
- ينشط الكبد ويمنع الريقان.

الإجاص Pears :

- منشط للكبد ويدر إفراز الصفراء من المرارة.
- يعالج الألتهاب الوبائي للكبد.

الأناناس Pine apple :

- ينشط وظائف الكبد ويكافح الريقان.

البطيخ الأحمر Water melon :

- منشط لوظائف الكبد ويعالج الريقان وأنواع التهاب الكبد الوبائي.

البطيخ الأصفر :

- منشط لوظائف الكبد ويعالج الريقان، وأنواع التهاب الكبد الوبائي.

التفاح Apple :

- ينشط الكبد ويمنع الريقان.

التمر Date :

- يعالج أمراض الكبد وكسله ويمنع الريقان عن طريق فيتامين B٢, B١.

التوت Mulberry :

- منشط للكبد ووظائفها عصير التوت بالماء والعسل ينقي الدم ويقوي الكبد .

التين Figs :

- يقوي الكبد وينشطه ويزيل تضخم الطحال Splenomegaly.

جوز الهند Coconut :

- ينشط وظيفة الكبد .

الدراق Peach :

- ينشط الكبد ووظائفها ويمنع ويعالج الريقان خصوصاً الزهر.

الرمان Pomegranate :

- ينشط وظائف الكبد .
- يمنع الريقان والتهاب الكبد الوبائي.

السفرجل Quince :

- يعالج أمراض الكبد .
- ينشط وظائف الكبد ويمنع الريقان.

التين الشوكي Opuntia :

- يحسن الهضم وينشط وظيفة الكبد.

- يمنع تسمم الأعضاء خصوصا الكبد، وذلك عن طريق الفيتامينات:

Folic acid, B12,B2, B1, E,A,C ويحتوي على معادن مثل كالسيوم، مغنسيوم، صوديوم، بوتاسيوم، حديد، إضافة إلى كاربوهيدات وأحماض أمينية ١٨ نوعاً وسليلوز وبكتين وهلام وصمغ وألياف وهو منشط ليس فقط للكبد بل كل البدن.

الفراولة Strawberry :

- ينشط الكبد للقيام بوظائفه ويستعمل في معالجة أنواع الريقان Hepatitis ويدر الصفراء الضرورية لهضم الدهون (bile).

- يمنع تكون الحصا في مجاري الصفراء.

الليمون الحامض Lemon :

- يعالج الريقان.

الجوز Walnut :

- منشط للكبد.

الصنوبر Pine :

- مفيد في معالجة أمراض الكبد والريقان.

- ينشط الكبد.

التمر هندي Tamarinds :

- منشط للكبد والمرارة.

- يعطي في حالات الريقان.

الجلاب :

- مكون من الزبيب الأبيض المجفف.

- منشط لوظائف الكبد والمرارة ويمنع الريقان.

البابونج Chamomile :

- ينشط الكبد ويعالج الريقان.

البنفسج Sweet violet :

- منشط لوظائف الكبد .

- يعالج الريقان والتهابات الكبد الوبائي Hepatitis.

الخزامي Lavander :

- منشط للكبد .

الخطمي ورد الخطمية Marsh Mallow :

- ينشط الكبد .

- يمنع الريقان والالتهاب الوبائي.

الشاي green, black :

- تقارير صينية أثبتت فائدة الشاي في علاج التهاب الكبد الوبائي بأنواعه وذلك بتناوله مع العلاج الموصوف.

العصفر Sufflower :

- ينشط وظائف الكبد.

القرفة Cinnamon :

- ينشط وظائف وعمل الكبد .

- يمنع الريقان وجميع أسبابه.

البيض Eggs :

- يمنع عن الإكثار من أكل البيض للمصابين بكسل في وظيفة الكبد وحصا المرارة.

الحليب Milk :

- منشط ومغذ للكبد وهو يعطي الكبد المعادن والسكريات والمعادن اللازمة لنشاطه وعمله.

العسل Honey :

- العسل+ غذاء الملكة يعالج أمراض الكبد.

- يعالج التهابات الكبد الوبائي.

- يمنع الحصوات الصفراوية.

- يمنع تضخم الكبد والطحال والريقان.

- يمنع تشمع الكبد.

- يعالج الكساح وتأخر النمو.

- يستعمل في معالجة شلل الأطفال.

فطر شيتاكا Shitake :

- أبدى هذا الفطر نشاطاً مضاداً لفيروس التهاب الكبد B .

فطر رايشي Reishi :

- يفيد مرضي التهاب الكبد Hepatits .

الكركم Tumeric :

- ينظف الكبد طبيعياً ويحسن من تدفق الدم.



٧- تضخم غدة البروستاتا

البصل Onion :

- يخفف أمراض وتضخم غدة البروستاتا .

الثوم Garlic :

- مكافحة سرطان البروستاتا .

اليقطين Pumpkin :

- يعالج مشاكل غدة البروستاتا .

العسل Honey :

- يعالج التهابات وتضخم البروستاتا .

اللقاح Pollen :

- يعالج البروستاتا .

صموغ النحل Propoils :

- يمنع الإصابات بالبروستاتا عند الرجال.

٨- أطعمة تفيد لمرضى السكري

الأرضي شوكي- الخرشوف Artichoke :

- تحتوي على مادة Inolyins وهي نشا يتحول إلى سكر Levi lose يعطي الطاقة للذين يتبعون حمية ومرضي السكري، حيث إن هذا السكر غير ضار لأجسادهم وكذلك له فائدة للرياضيين.

البصل Onion :

- يساعد على تخفيف مستوي السكر في الدم.

الزيتون Olive :

- يساعد ورق الزيتون المغلي في تخفيض مستوى السكر بالدم.

الفلفل Cayenne :

- مؤخراً يستعمل في علاج الآلام الناتجة عن تعقيدات السكري المسماة Diabetic neuropathy والمرضي Shingles وهو نوع من أنواع القوباء.

الملفوف Cabbage :

- يخفض نسبة السكر بالدم وينفع لمرضي السكر.

الهند باء Dandelion :

- تمزج الهند باء مع جذورى الجنسينج والزنجبيل لعمل خلطة تعالج إنخفاض السكر بالدم.

الزعرور Haw thorberry :

- منشط للجسم.

- تغلي الأوراق وتشرب لمعالجة مرضى السكري وتعقيداته.

الطماطم Tomato :

- تساعد على إنخفاض مستوى السكرى في الدم.

الشمام :

من أفضل الأطعمة لمريض السكرى لأنه يحتوي على البيتاكارويتن وفيتامين C المفيدين لمرضي السكرى.

الصبير البري Aloe Vera :

- توضح الدراسات أن الصبار له قدرة على تقليل نسبة السكر في الدم لدى مرضى السكرى.

الصبار- الصبير البري – التين الشوكي Aloe Vera :

- ينظم مستوى السكر بالدم عند مرضى السكر- الأحماض الأمينية (١٨) المتوفرة فيه تعطي الجسم الطاقة وتمنع التعب وتساعد الجسم على تخفيض السكر بالدم (الجسم يستعمل الأحماض الأمينية في إنتاج الطاقة بدل السكريات).

- يقوي الصبير وينشط الكبد والبنكرياس وبذلك يزيد التأثير بالأنسولين الذي ينشط حركة الجلوكوز من الدم إلى خلايا الجسم حيث يستعمل السكر في إنتاج الطاقة، كذلك يقلل من هضم النشويات والتي تتحول إلى سكريات.

- الأحماض الأمينية (١٨) الموجودة به والألياف تعطي الجسم طاقة أكثر وتحدث بالجسم تعباً أقل مما يساعد الجسم على تخفيف معدل سكر الدم وتكون النتيجة أنه يحسن المزاج ويكبح الشهية على الطعام ويؤمن الغذاء اللازم الكافي ويمنع تشكل وبناء الدهون وتحليل وإفراز الدهون ويزيد تكسر وتحلل الدهون وإخراجها من الجسم فيكافح السمنة.

- وهي تساعد على مكافحة السمنة من خلال غناها بالألياف التي لا تذوب التي تزيد الإحساس بالشبع والتخمة والامتلاء.

- بروتينات الصبير النباتية تساعد الجسم على سحب السوائل من الأنسجة إلى الأوعية الدموية وبذلك تكافح حصول الـCellulitis وانحباس الماء بالجسم.

الفراولة Straw berry :

- يأكله مرضى السكري دون حرج لوجود سكر الفاكهة وهو يختلف عن السكر الذي يضر المصابين بالسكري.

الليمون الحامض Lemon :

- بذر الليمون خافض لمستوى السكر بالدم.

الذرة Maize Corn :

- يخفض مستوى السكر بالدم.

الشعير Barley :

- الدقيق والحب نافع لمرضى السكر الذين لا يستطيعون تناول خبز القمح الذي يرفع مستوى السكر بالدم.

الشوفان Oats:

- خافض لمستوى السكر بالدم ومستوى الأنسولين بالدم.

اللوبيا Dolic:

الفوصوليا Bean, Kidney:

- تخفض مستوى السكر في الدم.

البندق Cob Nut:

- خافض لمستوى السكر بالدم Hypoglycemic.

الجوز Walnut:

- خافض لمستوى السكر بالدم.

الصنوبر Pine:

- خافض لمستوى السكر بالدم.

الفستق Pistachio:

- نافع للمصابين بالسكري، يخفض مستوى السكر بالدم.

الفول السوداني Peanuts:

- يخفض مستوى السكر بالدم عند المصابين بالسكري.

الكاجو Cashew Nuts:

- مخفض لطيف لمستوى السكر بالدم عند المصابين بمرض السكرى بالدم.

الصعتر Thyme :

- في معالجة مرضى السكرى.

القرفة Cinnamon :

- يعالج ويخفض مستوى السكر بالدم.

الفجل Radish :

الاستخدام المنتظم للفجل بشكل يومي ينظم سكر الدم.

الكركم Tumeric :

يتحكم في مرض السكر ويخفض من مقاومة الأنسولين.

الحمص :

يساعد علي تنظيم مستويات السكر في الدم. ويعتبره المتخصصون من الأطعمة المثالية لمرضي السكري وذلك نسبة إلي احتوائه علي مركبات الكربوهيدرات المعقدة التي يتم امتصاصها بشكل بطئ داخل الجسم وبذلك تخرج الطاقة بطيئة ومنتظمة والتي بدورها تساهم في تنظيم امتصاص الجلوكوز في الدم.



٩- أطعمة تخفض الكوليسترول بالدم

الأرض شوكي- الخرشوف Artichoke:

- دراسات يابانية ذكرت بأن الخرشوف:

أ- خفض مستوى الكوليسترول بالدم.

ب- وزاد في إفراز المادة الصفراء التي ينتجها الكبد.

- في دراسة جديدة ومتعددة المراكز على ٥٥٠ مريضاً، كان كل مريض يتناول ١,٥٠ جرام من دواء مشتق من ورق الخرشوف ثم أظهرت إنخفاضاً رئيسياً في مستوى الدهون بالدم Total cholesterol ونوع آخر من الدهن بالدم Triglyceride خلال ستة أسابيع.

- دراسات أخرى أظهرت ارتفاع الكوليسترول المفيد HDL والذي يمنع الجلطات الدموية.

- يعتقد بعض الباحثين بأن الخرشوف يعمل على:

أ- التخفيض من إنتاج الكبد لمادة الكوليسترول.

ب- يساعد الكلي على إفراز الكثير من الكوليسترول الموجود بالدم.

البصل Onion:

- خافض عام للكوليسترول ويرفع الكوليسترول المفيد لـHDL المانع لجلطات الدم.

الثوم Garlic:

- يخفض الثوم مستويات الكوليسترول العالية ويرفع مستويات الكوليسترول النافع HDL وذلك بوجود المادة الرئيسية في الثوم Allicin.

- الثوم غني بالفوسفور والكالسيوم.

الجرجير Rocket:

- ينقي الدم ويمنع داء الحفر أي نقص Vit.c.

الجزر Carrots:

- يحتوي الجزر على مادة تسمي calcium pectate وهي من أنواع الألياف السائلة وهي مادة تخفض مستوى الكوليسترول بالدم والصحيح أن تناول جزرتين يخفض مستوى الكوليسترول بنسبة ٢٠٪.

الزيتون Olive:

- خافض للضغط وللكوليسترول.

- مفيد لأمراض القلب.

الفلفل Cayenne:

- يخفض مستوى الدهن بالدم وبالذات Triglyceids والكوليسترول الخفيف الكثافة الضار LDL.

الأناناس Pineapple:

- يمنع تراكم الدهون داخل الأوعية الدموية خصوصاً الشرايين.

- لذا يمنع تصلب الشرايين.

التين Figs :

- يخفض الضغط بلطف لوجودالبوسيوم.

الصبار- الصبير البري – التين الشوكي Aloe Vera :

- يخفض مستوى الدهون بالدم، فالأحماض الأمينية والألياف وVitB٣ والنياسين تمنع تحول الفائض من سكر الدم إلى Cholestrol ويخفض Triglycerids وLdL, Total ، عن طريق استقلاب الدهون والأحماض الدهنية وإزالة الزائد من أحماض الصفراء (هذه الأخيرة تتحول إلى كوليستيرول) الدراسات الأخيرة على النياسين vitB٣ تظهر بأنها تعمل على الكوليسترول السيئ LDL وتحوله إلى أنواع كوليسترول نافع، وبذلك تخفف من إمكانية الأصابة بأمراض القلب.

الذرة Zea Mays :

- يخفض الكولسيترول Triglyceride من الدم.
- يرفع الكوليسترول النافع HDL ويخفض الكوليسترول الضار.
- يمنع تراكم الدهن بالجسم.
- جيد للذين يتبعون حمية لتخفيض الوزن كبديل للسمن الحيواني (يمنع الترهل والبدانة).

الشوفان Oats :

- خافض لمستوى الكوليسترول بالدم، والحبة تحتوي على نسب ضئيلة من الدهون.

- العدس Lentile :

- يحتوى على ألياف تذوب بالماء لذا فهي تخفض مستوى الكوليسترول التي تمنع الإصابة بالسكرى وأمراض الأوعية الدموية والقلب.

الفول السوداني Peanuts :

- يرفع الكوليسترول النافع HDL ويخفض الكوليسترول الضارLDL .

الكاجو Cashew :

- يحتوى على القليل من الدهن المشبع (١٣ جرام) والكثير من الدهن الغير المشبع (٥٠ جرام) وهي ضرورية لنشاط الأنسجة والخلايا ولإنتاج الطاقة. ويمكن استعماله بحكمة كمخفض للكوليسترول.

اللوز Almond :

- يخفض من مستوى الكوليسترول ومفعوله أقوى من زيت الزيتون.

بذر الكتان Flax Linseed :

- تخفض مستوى الكوليسترول بالدم والكوليسترول الضار LDL ويخفض دهن Triglycerjide بالدم.

الشاي Green, black tea :

- الدراسات الحالية تشير على أن الشاي يعمل كمخفض للكوليسترول بالدم.

العصفر Sufflower :

- مخفض لمستوى الكوليسترول بالدم.

السمك Fish :

- وجود مادة Omega-3 في السمك يمنع إصابة الأجسام بالجلطات الدموية التي تصيب القلب والدماغ، فإذا كانت الدهون الموجودة في الحيوانات من غنم وبقر تضر بالصحة فإن دهن السمك مطلوب لصحة الجسم البشري.

لأنه كلما كثر دهن السمك كثرت فيه مادة Omega-3.

- الأسماك عالية الدهن والأوميجا مثل التونة والسردين والسلمون والإسكيمبري.

البيض Eggs :

- يمتنع عن الأكثار من أكل البيض للمصابين بارتفاع حاد بالكوليسترول.

فطر شيتاكا Shitake :

من الأبحاث العلمية اليابانية تم إثبات دور هذا الفطر في خفض الكوليسترول كثيراً، وذلك لأن في هذا الفطر يوجد حمضاً أمينياً يعمل على تحويل الكوليسترول إلى مركبات أخرى على سبيل المثال أحماض الصفراء في الكبد.

التفاح Apple :

تناول من ٢-٣ تفاحات في اليوم يخفض الكولسترول بالدم.

الزنجبيل Ginger :

مشروب الزنجبيل يساعد على خفض الكوليسترول بالدم أي يحمي من الإصابة بتصلب الشرايين ومن الجلطة القلبية لأنه يقلل من الدهون الثلاثية.

الجرعة: تناول ٥ جرامات من الزنجبيل يومياً ولمدة أسبوع.

الحلبة :

استخدام الحلبة يؤدي إلى خفض الكوليسترول الكلي في الدم. وخفض الدهون الكلية المنخفضة الكثافة والدهون الثلاثية حتى تقارب المعدلات الطبيعة، ويعود ذلك التأثير بسبب احتواء الحلبة على مادة (السابونين) بنسبة كبيرة كذلك تقلل الحلبة من الشوارد الحرة بالجسم وإلى خفض مادة المالونالدهيد وهو الناتج النهائي لأكسدة الدهون بالجسم.

البرتقال Orange :

إن تناول ٣ كئوس من عصير البرتقال يساعد على زيادة الكوليسترول الجيد (HDL) بنسبة إلى ٢١٪ وخفض الكولسترول الضار (LDL) بمقدار ١٦٪ وبذلك تقلل من احتمال حدوث أمراض الشرايين القلبية الناجية إضافة إلى أن البرتقال مضاد للتأكد مما يساعد في الوقاية من السرطان والفيروسات.

المشمش Apricot :

تناول المشمش يقلل من الكوليسترول في الدم كما يساهم في حماية القلب من تصلب الشرايين. إضافة إلى أن تناول ٣ وجبات من المشمش جديرة بتزويد الجسم بحوالي ٢٨٠٠ وحدة دولية من فيتامين A وهذه الكمية تساوي نصف حاجة الجسم اليومية من هذا الفيتامين، إضافة لغناه بالبوتاسيوم والكالسيوم والفسفور.

الأفوجادو Avocado

يساعد في تحسين متلازمة الأيض التي تقف وراء كثير من الحالات المرضية المزمنة مثل تدني معدلات الكولسترول الجيد وارتفاع معدلات الدهون

الثلاثية والآلية وراء ذلك تعود إلى تنظيم التحلل المائي لبروتينات دهنية معينة وامتصاصها وأيضها انتقائياً بواسطة الأنسجة المختلفة مثل الكبد والبنكرياس.

الطماطم Tomato

يخفض الطماطم نسبة الكولسترول الضار في الدم.

القرفة Cinammon

يعمل على منع تراكم الدهون في الدم. إضافة إلى أنه يعمل على خفض الكولسترول الضار في الجسم بنسبة تصل إلى ٣٠٪.

خل التفاح Apple cider vinegar

هو مضاد للسموم ويعمل على إزالة الكولسترول الضار بالجسم. كما ينشط عملية الأيض الطبيعية في الجسم ويساعد على التخلص من الوزن الزائد والسبب هو أنه يحتوي على كميات كبيرة من البوتاسيوم والتي لها دور كبير في المساعدة على نقل الغذاء إلى خلايا الجسم المختلفة مع التخلص من السموم في نفس الوقت. كما يحتوي خل التفاح على مادة البيتا كاروتين وهي تعمل على التخلص من الجذور الحرة في الجسم وتساعد على تكسير الدهون والشحوم.



١٠- أطعمة تخفض ضغط الدم المرتفع

الأرض شوكي - الخرشوف Artichoke :

- يعالج أمراض نشاف الأوعية الدموية ويخفض ضغط الدم المرتفع ويعالج أمراض الفالج والرعاش Parkinson.

البروكلي : Broccoli

- البوتاسيوم يوازن السوائل في خلايا الجسم.
- ينظم عمل القلب.

البصل Onion :

- يعالج نشاف الشرايين خاصة شرايين القلب والدماغ، كما يمنع احتشاء القلب وانسداد شرايينه ويعتبر البصل خافضا لضغط الدم.

الثوم Garlic :

- يخفض الثوم ضغط الدم.

الخيار Cucumber :

- خافض لضغط الدم خصوصا ذلك الذي يتعلق بالأسباب النفسية.

الزيتون Olive :

- الزيتون خافض للضغط ومفيد لأمراض القلب.

الهندباء Dandelion :

– لها تأثير خافض للضغط لاحتوائها على البوتاسيوم العالي.

الأناناس Pine apple:

– يفضل عدم أكل الأناناس عند مرضى ضغط الدم الذين يستعملون أدوية مثل:

ACE inhibitors مثل Capoten

Blood thinner مثل Coumadin

البابايا : Papaya :

– ينظم مستوى ضغط الدم.

التين Figs :

– يخفض الضغط بلطف لوجود البوتاسيوم.

الزعرور How Thornberry :

يخفض ضغط الدم.

المشمش Apricot :

– يخفض ضغط الدم الناتج عن توتر نفسي.

الأرز Rice :

– خافض للضغط.

بذر الكتان Flax Linseed :

– خافض لضغط الدم.

الشمر Fennel, Vulgare:

- مخفض للضغط الشرياني.

الكاكاو- الشوكولاته Cocoa, chocolate tree:

- يخفض من ضغط الدم.
- يزيد من فعالية الأدوية الموصوفة.

العسل Honey:

- خافض لضغط الدم.

الشوفان: Oats

يقول الباحثون: كلما زادت نسبة الشوفان في طعام الفرد كلما أدى ذلك إلى خفض ضغط دمه بصورة واضحة لأن الشوفان يحتوي على ألياف (بيتا جلوكان) Betaglucan وهي مادة بوليمرية متكونة من وحدات الجلوكوز المتكررة والمرتبطة ببعضها البعض بواسطة أواصر (بيتا) ولا تتحلل هذه الوحدات إلى الجلوكوز لعدم وجود أنزيمات في الأمعاء لتحليلها هناك، وهذا يعني أن البيتاكلوكان لا يتحلل إلى سكر الجلوكوز وبذلك لا يرفع نسبته في الدم، علما بأن البيتاكلوكان بحد ذاته مفيد للقلب.

الثوم (ثوم الدببة) Wild Bear's Garlic:

ثوم الدببة البري يحتوي على نسبة أكبر من الكبريت بنحو ٣٠٪ مقارنة بالثوم العادي ونسبة أكبر من المركب أهوين (Ajoene) الذي يزيد من سيولة الدم، كذلك أن نسبة الأدينوسين Adenosine في ثوم الدببة تزيد بمقدار عشرين مرة مما هو في الثوم العادي. لذا أن ثوم الدببة بما يحويه له الدور الفاعل في تقليل الكوليسترول والضغط المرتفع.

الأفوكادو : Avocados

من الفواكه الغنية بالبوتاسيوم والاستهلاك المنتظم له يخفض ضغط الدم المرتفع.

الدراق : nectarines

الاستهلاك المنتظم للدراق يخفض ضغط الدم المرتفع بنسبة إلى البوتاسيوم.

الجريب فروت Grape Fruits

يخفض ضغط الدم نسبة إلى البوتاسيوم

البرتقال : Orange

يخفض ضغط الدم نسبه إلى البوتاسيوم

الأغذية الحاوية على الكالسيوم

مثل جميع المكسرات والخضروات الورقية كالبقلة المائية Water cress **والكرنب. والتي لها الأثر الإيجابي على الضغط الانقباض** systolic pressure.

الأغذية الأخرى الحاوية على البوتاسيوم

مثل الملفوف والكرفس والبقدونس والكوسا والفجل والقرنبيط والفطر والقرع.

الأغذية الحاوية على المغنسيوم

مثل سويداء القمح واللوز وخميرة البيرة ودقيق الحنطة السوداء والفول السوداني والفاصوليا المطبوخة.

فطر ميتاك Maitake

تم التحقيق في كل من اليابان وأمريكا بأن هذا الفطر يقلل من ضغط الدم المرتفع ويعيده تدريجياً إلى مستواه الطبيعي.

فطر رايش Reishi

عند تناول الفطر ثلاث مرات في اليوم يبدأ الضغط بالانخفاض بعد أربعة أسابيع.

حليب النوق Camel milk

يخفض ضغط الدم بسبب وفرة البوتاسيوم ويفضل على الريق.

ورق الزيتون olive leaves

ـ إن المركب الفعال في مستخلص ورق الزيتون هو oleuropein وكذلك مركبات أخرى مفيدة لخفض ضغط الدم مثل «الفلافينويدات» التي هي «Rutin و luteolin Hes peridin» وهي ضرورية للحفاظ على جدران خلايا الأوعية الدموية وإبقائها سليمة إذا هوجمت من قبل الجذور الحرة التي تؤكسد المركبات المتواجدة في جدران تلك الخلايا «وهنا سبب لأكثر الأمراض العصرية كالجلطات الدماغية والقلبية».

ـ أن المركب oleuropein له تأثير قوي على توسيع الشريان التاجي. وبذلك فإن هذا المركب يزيد تدفق الدم إلى القلب ويخفض ضغط الدم.

١١- أطعمة تفيد لأمراض القلب

الثوم Garlic :

- الثوم يقلل النوبات القلبية.

- يذيب الثوم جلطات الدم.

الجزر Carrots :

- يمنع تناول الجزر حصول الجلطات الدموية.

الخس Lettuce :

- الطبقة الداخلية والتي تكون أوراقها صفراء وخضراء مفيدة لعلاج خفقان وتسرع وتضخم القلب ولأمراض عضلة القلب Cardiomyopathies.

الفجل Radish :

- يمنع جلطات الدم وأمراضها.

الكراث Leek :

- منشط للقلب وللدورة الدموية.

- يمنع نشاف أو انسداد الأوعية الدموية التي تغذي القلب.

- يمنع الأمراض التي تصيب عضلات القلب.

- يمنع الأمراض التي تصيب كهرباء القلب conduction system عبر مادة المغنسيوم.

- يمنع جلطات الدم بما يحتويه من مواد Polyphenols

النعناع Peper mint :

- يستعمل شاي النعناع في مرض خفقان القلب Tachy arrhy thmias.

الهندباء Dandelion :

- غني بالبوتاسيوم العالي والصوديوم المنخفض مما يعدل من عدد ضربات القلب.
- يمكن استخدامها في أمراض تسرع القلب Tachyarrhy thmia

الإجاص Pears :

- يعالج أمراض خفقان القلب وتسرعه Tachy arrhy thmias

الأناناس Pine apple :

- يمنع تراكم الدهون داخل الأوعية الدموية. خصوصا الشرايين.
- يمنع تصلب الشرايين Arteriosclerosis

البطيخ الأحمر Water melon :

- يمنع الإكثار منه لأصحاب الأمراض الخاصة بالجلطات ونشاف أو احتشاء في الأوعية الدموية مثل الفالج.

البطيخ الأصفر :

- يمنع الإكثار منه لأصحاب الأمراض الخاصة بالجلطات ونشاف أو احتشاء في الأوعية الدموية.

التفاح Apples :

- يعالج أمراض تسرع القلب tachy arrhy thmia التي تنتج عن تضخم القلب وأمراض عضلة وكهرباء القلب.

جوز الهند cocoanut :

- يساعد في معالجة آلام القلب.

الرمان Pome granate :

- يمنع تسرع ضربات القلب والخفقان الذي ينتج عن عضلة القلب.

الزعرور How Thornberry :

- مفيد في معالجة أمراض تسرع القلب وتضخم القلب وأمراض عضلة القلب cardiomyopathies وأمراض كهرباء القلب conduction system والزعرور يوسع شرايين القلب ويخفض ضغط الدم.

- الزعرور غنى بالمواد المسماة Bio flavonoid وهي مركبات ضرورية لعمل Vit. C داخل جسم الإنسان الذي بدوره ضروري لتقوية جدران الأوعية الدموية.

- تستخدم الثمرة والأوراق (تحتوي على Amyddalin والقشر على Cratoeain)

البابايا Papaya :

- البوتاسيوم في الثمرة ضروري لعمل القلب وانتظام مستوى ضغط الدم.

التين Figs :

- يعالج أمراض تسرع القلب.

- يمنع تجمع الماء في القلب والرئتين والجسم الذي ينتج عن ذلك.

السفرجل Quince :

- يمنع أمـراض تسرع ضربات القلب خاصة تلك التي تنتج عن مرض عضلات القلب أو تأثير كهرباء القلب.

الصبار- الصبير- التين الشوكي opuntia :

- الأحماض الأمينية، الألياف، Vic VitA, فيه مضادة للأكسدة.

- يمنع احتمال أي خراب جدران الأوعية الدموية وتشكل الصفيحات الدهنية.

العنب Grape :

- يوصف العنب وبذرة لعلاج أمـراض الأوعية الدموية capillary fragility وهو مرض يصيب الأوعية الشعرية بالتهتك وهو نشاف الأوعية التاجية القلبية Arteriosclerosis coronary artery، كذلك يسبب تأثير السيلينوم المضاد للأكسدة ويعطي القلب والأوعية الدموية مناعة ضد أمراض الدورة الدموية مثل الجلطات.

يحتوي بذر العنب خاصة على الكثير من مادة بروانتو سينيدين Proanthocyanides وهي شبيه بالمواد الموجودة في النباتات Falvonoid وهي تحمي خلايا الدهن من مشاكل الجزيئات الحرة وتدميرها للأنسجة وهي تمنع أمراض القلب بأن تحمي مادة collagen الضرورية لسلامة الأوعية الدموية.

- كذلك يسبب تأثير السيلنيوم المضاد للأكسدة بأن يعطي القلب والأوعية الدموية مناعة ضد أمراض الدورة الدموية وبذلك تمنع الجلطات.

- وجود مادة Resveratrol الموجودة بالعنب وبذره تعطي حماية للقلب والأوعية الدموية, وفي دراسة يابانية أظهرت مؤخرا بأن هذه المادة تمنع نشاف الأوعية الدموية Arteriosclerosis.

الليمون الحامض Lemon :

- يقوي جدران الأوعية الدموية والشرايين لوجود مادة Rutin، Vitc.

المشمش Apricot :

- مهم لمرضى القلب.

الموز Banana :

- يمنع تصلب الشرايين.

الذرة Maize corn :

- يوصف لمرضى القلب لمنع النوبات و(انسداد الشرايين القلبية). Cardiac, arteries, occlusion.

الشعير : Barley

- منشط لعضلة القلب.

- يقوي نشاط القلب.

الشوفان Oats :

- مفيد في حالات أمراض القلب

العدس Lentile :

- يفضل عدم الإكثار من العدس عند المصابين بجلطات دموية ونشاف بالشرايين.

البندق CoB Nut :

- يعالج أمراض أو نشاف الأوعية الدموية.

- له أهمية للدورة الدموية والقلب.

الجوز Walnut :

- ينصح بالإكثار منه للمصابين بمرض (التصلب اللويحي) المسمى بـ Mutiple Sclerosis.

الكاجو Cashew :

- السيلنيوم الموجود به له تأثير مضاد للأكسدة.

- يمنع الجلطات وأمراض القلب وسكتات الدماغ.

اللوز: Almond

- هناك دراسة حديثة تشير إلى أن زيت اللوز مفيد كمانع لأمراض القلب.

بذر الكتان Flax Linseed :

- أوميجا٣- يرقق الدم ويمنع جلطات الدم.

- تعطي Omega- ٣fa الموجودة في بذر الكتان وقاية ضد أمراض القلب عن طريق تخفيض مستوى الكوليسترول بالدم ومكافحة ارتفاع ضغط الدم وتخفيض الدهن Triglyceride بالدم وتمنع حصول جلطات الدم.

- فقد اكتشف حديثا بأن مادة أوميجا٣- تخفض مستوى بروتين موجود بالدم يسمى Homocysteine إن ارتفاع معدل Homocysteine بالدم يعتقد بأنه مؤثر وعنصر خطر يسبق حصول أمراض الجلطات.

البنفسج Sweet violet :

- يستعمل في حالات أمراض القلب. نشاف واحتشاء الشرايين وضعف عضلات القلب وأمراضها cardiomyopathies وغيرها من أمراض القلب.

الخزامي Lavender :

- ينشط القلب (تنشق زيت الخزامي).

الزعفران Saffron :

- ينشط القلب ويمنع تسرع القلب والخفقان.

- يستعمل في معالجة هذه الأمراض Tachyarrhythmia.

الشاي Green, black Tea :

- الشاي يحتوي على مواد Poly Phenols ذات تأثير مضاد للأكسدة التي تصلح وتمنع تلف الخلايا الذي يحصل قبل حصول أمراض القلب.

القرفة Cinnamon :

- يعالج خفقان وتسرع القلب Tachyarrhythmia.

الكاكاو- الشوكولاته Cocoa, chocolate tree :

- تساعد الكاكاو الأدوية التي توصف لتضخم القلب Cardia failue حيث تتراكم السوائل بالجسم مما يؤدي إلى تمدد القلب.

المحلب Mahlab :

- يمنع أمراض تسرع القلب.

السمك Fish :

- يفضل لمرضى القلب تناول السمك ثلاث مرات في الأسبوع لإحداث وقاية تامة، إلا أن أبحاثا حديثة أثبتت أن أكل السمك ولو مرة في الشهر يحدث وقاية جيدة.

- إن مادة Omega3 موجودة في السمك وفي جميع المخلوقات البحرية ولكن بنسب متفاوتة.

البيض Eggs :

- يعالج الإكثار من البيض للمصابين بنشاف القلب أو الدماغ.

الحليب Milk :

- يفضل الإقلال من شرب الحليب عند مرضى تضخم القلب وذلك بسبب أملاح الصوديوم الموجودة بوفرة في الحليب وكذلك مرضى عضلات القلب.

العسل Honey :

- يوسع الأوعية الدموية التاجية.
- يغذي عضلة القلب.
- معالج للذبحة الصدرية.

اللقاح: Pollens

- يحفظ الأوعية الدموية الشعرية ويمنع النزف وذلك، لأنه يحتوي على مادة Rutin وهو نوع من السكريات.
- هو عامل مهم في إزالة التعب والهزال.



- صموغ النحل : Propolis

يعالج أمراض القلب والشرايين Arterioscbrosis

- زيت الزيتون Olive oil

للوقاية من أمراض الأوعية القلبية.

- ثوم الدببة البري Wild Bear's Garlic

يمنع النوبات القلبية وذلك بسبب تقليله لأكسدة الدهون وخاصة البروتينات الدهنية واطئه الكثافة LDL الخطرة على الصحة. فحينما تتأكسد LDL يصعب هضمها من قبل نوع من الخلايا الموجودة بالدم وتدعى بالخلايا البلعمية والتي تنحصر في ابتلاع LDL المؤكسد ومنع ترسيبها في جدران الأوعية الدموية. وعلى العكس فإن LDL المؤكسد يساعد على الإصابة بتصلب الشرايين. ولكن حينما تتأكسد الـ LDL يصعب هضم تلك الجزئيات المؤكسدة وبالتالي تختزن تلك الجزئيات في الخلايا وبالتالي تتعرقل وظيفة الخلايا البلعمية.

كذلك هذا الثوم يقلل من ضربات القلب المتسرعة في المرضى والمسمى Tachy cardia.

فطر رايش Reishi

الفطر يزيد من الحيوية ويحسن حالة الشرايين القلبية ويعيق تجمع الصفائح الدموية وفي الوقت ذاته يخفض من ضغط الدم المرتفع.

الزنجبيل ginger

- الزنجبيل يقلل من نشاط عامل الصفائح الذي يؤدي مع معدلات الكولسترول المرتفعة إلى زيادة خطر الإصابة بأزمات قلبية على المدى القصير.

- إن تناول جرعات متعددة من الزنجبيل «١ - ٢» جرام يومياً يمنع الإصابة بالنوبات القلبية والدماغية ويمنع تكوين جلطات الدم وذلك بسبب احتواؤه على مركبات gingerol ومشتقاته.

ويعد الزنجبيل في هذا المجال أكثر فعالية من الأسبرين.

الزنجبيل يقلل من الخفقان ويقلل من الجليسريدات الثلاثة.

بذور الشيا Chia seed :

إن الاستخدام المنتظم لبذور الشيا يساعد علي درء أمراض القلب والشرايين من خلال رفع نسبة الكليسترول الجيد ومستويات الأحماض الدهنية الجيدة.

الكركم Tumeric :

يحسن من صحة القلب لأنه يقلل من نسبة الكليسترول في الدم ويقلل من الترسبات في الشرايين.



١٢- أطعمة لعلاج التصلب اللويحي

العصفر Sufflower :

- يحتوي العصفر على Poly unsaturatrd fatty acids وهي أحماض أمينية غير مشبعة وهي تحتوي على مادة تسمى بـ Omega 6 fatty acids وهذه المواد مهمة في تغذية وعلاج المرضى المصابين بـ (التصلب اللويجي) وهو مرض يصيب النخاع الشوكي.

القرفة Cinnamon :

- يستعمل في معالجة مرضى التصلب اللويجي ويستعمل معه (الطحينة والعصفر وزيت دوار الشمس وزيت الصويا).

السمك Fish :

- الأسماك الغنية بمادة omega- ٣ هي ضرورية في غذاء المرضى المصابين بمرض التصلب اللويجي وهو مرض يصيب النخاع الشوكي Spinal cord ويمنع السمك تفاقم هذا المرض.

الدجاج Chicken :

- يستعمل لحم الدجاج في تغذية مرضى التصلب اللويجي وذلك لمكافحة المرض.

- الأطعمة التي تحتوي على البروبيوتيك Probiotics

واحد من الآثار الجانبية لهذا المرض هو سوء امتصاص المواد الغذائية مما يضاعف مشاكل الاضطرابات ويصعب على المرضى الحياة لذلك فإن البروبيوتيك البكتيريا النافعة الهامة التي تزيد من كفاءة عملية الهضم تعمل على استعادة التوازن البكتيري وتزيد من القدرة المضادة للالتهابات وتخفف من أعراض المرض.

- الأطعمة التي تحتوي على السيلينيوم Selenium

من المعادن النادرة بجسم الإنسان والضرورية هو يؤثر بشكل كبير على وظائف الجهاز المناعي والتمثيل الغذائي وهناك عدد قليل من مصادر الغذاء مثل الكبد والمكسرات والأسماك التي تضاف إلى الغذاء لزيادة كمية السيلينيوم.

- عشب الجنسج Ginseng

تعالج الاضطرابات المزمنة وتقلل من الالتهابات بفضل مضادات الأكسدة.

- التوت البري: Mulberry

من الأطعمة الغنية بمزيج من مضادات الأكسدة العضوية هي مناسبة لمرضى التصلب العضلي والعصبي خصوصاً للذين يعانون من صعوبة السيطرة على المثانة.

- الاوميغا 3 Omega 3

أحماض الاوميغا ٣ تلعب دور مهم لعلاج ومنع مضاعفات المرضى ويعزز من النظام المناعي.

- عشب النعناع

يمنع الصداع والغثيان وضعف الجهاز العصبي والاكتئاب كما أن زيت النعناع مفيد لعلاج اضطرابات الأمعاء التي تصاحب المرض.

الزنجبيل ginger

لها من الخصائص العلاجية لعلاج الالتهابات المصاحبة للمرض ويعالج ألم المفاصل ويقي من مضاعفات المرض الخطيرة.



١٣- أطعمة تفيد ضد الالتهابات الصدرية والسعال والرشح

البصل Onion:

- يعمل ضد الالتهابات الصدرية والسعال وتشنج القصبات الهوائية، وهناك أدوية مقشعة (تزيل البلغم) مادتها الأساسية carbo Cysteine وهو مادة مشتقة من البصل.

- أكله وشمه يمنعان ويعالجان أمراض الرشح والأنفلونزا.

- نافع لمكافحة أمراض الأذن بالأكل والتقطير ولضعف السمع.

البقدونس Parsely:

- مفيد لأمراض الصدر والسعال والربو وأنواع الرشح.

الثوم Garlic:

- يعالج التهابات الصدر والربو.

- يعالج أمراض الرشح.

الجرجير Rocket:

- مقشع.

- يزيل البلغم.

الجزر Carrots :

- بذره يعالج أمراض الصدر والسعال.

الخباز- الخبيزة البرية Mauve :

- يستعمل لآلام اللوزتين والرشح (منقوع) للغرغرة والشرب.
- يعالج أمراض الفم (القالوع) والتهابات الحنجرة.
- يعالج نوبات الربو.
- يعالج أمراض الصدر والسعال.
- مقشع يزيل البلغم ويزيل التهاب القصبات الهوائية.

الخس Lettuce :

- يزيل السعال وتشنج القصبات.
- مضاد للحساسية والهيستامين.
- يزيل الحكاك والطفح الجلدي (الشري) وانسداد الأنف (التحسس).

الزيتون Olive :

- يعالج زيت الزيتون أمراض الصدر.. ويستعمل في أمراض التيفود والحمى القرمزية والطاعون.
- ورق الزيتون يستعمل في معالجة أمراض الرشح والأنفلونزا التي يمكن معالجتها بمضادات الالتهاب Antibiotics.

السبانخ spinach :

- يعالج التهابات الصدر.

الفجل Radish :

– يمنع السعال وأزمات الربو. ويقي الآخرين المخالطين للمريض من عدوى الزكام والرشح لأنه يقتل البكتيريا في الفم ويفيد في التهاب اللوزتين والبلعوم وضيق النفس.

الفلفل cayenne :

– يساعد على الشفاء من أمراض الرشح والنزلات خصوصا بسبب وجود Vit. c الذي يتوافر فيه أكثر من البرتقال.

الكراث Leek :

– الكراث له نفس الفوائد المذكورة.

– يمنع السعال ويقطع البلغم.

– يعالج الحساسية والربو وتشنج القصبات الهوائية.

الكوسا (القرعيات) Gourd :

– يعالج أمراض والتهابات الصدر ومقشع.

اللفت Turnip :

– مقشع يعالج أمراض الرئة خاصة Bronchitis

الملفوف cabbage :

– يعالج الالتهابات الصدرية Bronchitis

– له تأثير طارد للبلغم.

– إن غنى الملفوف بالفيتامين C يجعله يقاوم الرشح والبرد ويقاوم التعب والإعياء.

- اعتبره الرومان ترياق لجميع الأمراض.

الملوخية:

- تكافح أمراض الحنجرة والقصبة الهوائية.
- تمنع السعال.

النعناع Peper mint:

- يهدئ نوبات السعال المزعجة.

اليقطين Pumpkin:

- ينفع الأمراض الصدر والسعال.

البطيخ الأحمر Water melon:

- مقشع وملطف للسعال خصوصا مع العسل والزنجبيل.

البطيخ الأصفر:

- مقشع وملطف للسعال خصوصا مع العسل والزنجبيل.

التمر Date:

- يكافح التمر أمراض الصدر خصوصا أن فيتامين A هو ضروري للأنسجة التي تحيط بالقصبات الهوائية من الداخل.. والتمر ينفع للسعال ويطرد البلغم.

التوت Mulberry:

- يستخدم للشرب وللغرغرة في أمراض الحلق واللثة واللوزتين.
- مقشع يزيل البلغم والسعال.

التين Figs :

- يزيل مشاكل الرشح والزكام وآثارهما على الأنف والحنجرة.
- يعالج أمراض الصدر والسعال والربو وتشنج القصبات الهوائية والتهاباتها .

جوز الهند coconut :

- مقشع وطارد للبلغم.

الدراق Peach :

- يعالج السعال الديكي والسعال العادي والتهابات القصبة الهوائية.
- له تأثير مقشع وطارد للبلغم.

الرمان Pomegranate :

- الرمان الحلو يعالج السعال المزمن.
- المضمضة بالرمان تعالج أمراض الحلقوم والتهاب اللوزتين.
- بحسن الصوت والأوتار الصوتية.

السفرجل Quince :

- يكافح أمراض الصدر والسعال والحساسية والربو.

الصبير البري Aloe vera :

- يستعمل في علاج الربو والرشح.

الليمون الحامض Lemon :

- العصير يكافح البرد والنزلات مثل الأنفلونزا بسبب Vit.c كشراب وغرغرة.
- يمنع مرض نقص Vit.c المسمى الحفر Seruvy.

الموز Banana :

- يعالج السعال والتهابات القصبة الهوائية.

الشعير Barley :

- طارد للبلغم.
- يعالج السعال والالتهابات الصدرية.
- يستعمل في أمراض الرشح والالتهابات Affections، catarrhal والالتهابات الصدرية.

العدس Lentile :

- يعالج السعال وأمراض الصدر والحساسية.

اللوبيا Dolic :

الفاصوليا Bean, Kidney :

- تعالج التهابات وأمراض الصدر عن طريق غليها وهرسها مع الثوم.

القمح Wheat :

البرغل Borghul :

- مغلي النخالة يعالج أمراض الصدر ويسكن السعال.
- يكافح قبوضة المعدة.

البندق CoB Nut :

- يعالج أمراض الصدر والسعال ومقشع.

الصنوبر Pine :

- يعالج أمراض الغشاء المخاطي Mucous membrane والصدر.. لذا فهو مقشع طارد للبلغم Expectorant ويستعمل في حالات التهاب القصبات الهوائية Bronchitis.

الفستق Pistachio :

- يعالج أمراض الصدر وخصوصا السعال المزمن.

اللوز Almond :

- قشر اللوز المغلي يكافح الرشح والتهابات الحلقوم والسعال.
- يستعمل حليب اللوز (لوز مسحوق+ سكر+ ماء) لأمراض الصدر والسعال المزمن والربو.

التمر هندي Tamarinds :

- يعالج السعال وأمراض القصبة الهوائية.
- يستعمل للغرغرة في التهابات اللوزتين وهو معقم خفيف.

البابونج chamomile :

- يزيل البلغم.
- يعالج السعال.
- مزيل لالتهابات اللوزتين.
- يعالج الرشح.

بذر الكتان Flax Linseed :

- يستخدم في علاج أمراض التهابات الصدر والحنجرة والسعال.

- يمزج ما يسمى بـ (الزهورات).

البنفسج: Sweet violet

- يعالج أمراض الصدر والسعال والربو والالتهابات وهو مقشع.

- يكافح الرشح وأمراض الجيوب الأنفية.

الحلبة:

- تعالج التهابات الصدر والسعال والربو.

- منقية للأوتار الصوتية وتحسن الأداء الصوتي.

الخزامي Lavander :

- علاج للحنجرة (غرغرة بالماء المغلي بالخزامي).

الخطمي، ورد الخطمية Marsh Mallow :

- يمنع الربو وتشنج القصبات الهوائية.

- يمنع حساسية الصدر.

الزعفران Saffron :

- مفيد في معالجة السعال والتهابات القصبة الهوائية.

الزنجبيل Ginger :

- يعالج الرشح وعند الاحتقان Sore throat يعمل شاي من الزنجبيل والميرامية ونقط من عصير الليمون مع ملعقة عسل.

الشاي grean, black Tea:

- يحتوي الشاي على منشطات ثلاثة هـي: Thea bromine، caffeine، Theaphylline مما يجعل الشاي في مصاف الأدوية لعلاج أمراض الصدر والربو.

- هذه المواد الثلاث لها تأثير موسع للقصبات الهوائية التي تسهل التنفس وتوسع الأوعية والقصبات الهوائية.

الشمر Vulgaer الزراعي Foeniculum:

البري: Fennel

- يستعمل في أمراض الصدر والسعال والربو والحساسية وتشنج القصبات الهوائية (شمر مغلي+ عسل).

الصعتر Thyne Garden:

- يزيل السعال والبلغم.
- الرشح ويعالج الربو والسعال الديكي.
- ويزيل ضيق النفس.
- معقم وقاتل للجراثيم والبكتيريا.
- معالج أنواع الرشح Catarrhal affection،

القرفة Cinnamon:

- يعالج أمراض الصدر والسعال.
- تقشع البلغم.
- تعالج أمراض الرشح والزكام.

القهوة Coffee :

- تستعمل القهوة مع الأدوية المضادة للرشح، لأنه يزيل الاحتقان في الحلق والرئتين ولأنه يمنع النعاس الذي يسببه مضاد الهستامين.

- مضاد لنوبات الربو وأمراض الصدر.

- يزيل البلغم والسعال والنزلات الصدرية ونوبات الحساسية والربو لأنة الكافيين يوسع القصبات الهوائية.

كاكاو- الشوكولاته Cocoa, chocolate tree :

- مادة الثيوبرومين Theobromine والثيوفيلين Theohpylline هي مواد متساوية متقاربة ذات مفعول طبي متشابه ومادة الثيوفيلين توصف لتوسيع القصبات الهوائية ومنع تشنجها.

- إذا تناول الشكولاته يساعد الأدوية الموصوفة لاحتقان الصدر في حالات الزكام والانفلونزا.

الكراوية Caraway :

- يعالج أمراض الصدر والسعال والرشح والنزلات.

المحلب Mahlab :

- يعالج أمراض الصدر والسعال والربو وضيق التنفس.

الدجاج Chicken :

- يحفظ صحة الأوتار الصوتية ويحسن الصوت.

البيض Eggs :

- لا يكثر من أكل البيض في حالات الربو وحساسية الصدر.

الحليب Milk :

- يتغرغر بالحليب لمكافحة التهابات اللوزتين واللهاة.
- يستعمل حليب الماعز والأتان (أنثى الحمار) في معالجة التهابات الصدر.
- إن الخيل لا تصاب بمرض السل، وحليب الخيل يساعد في مكافحة مرض السل.

العسل Honey :

- يعالج التهابات الجيوب الأنفية.
- يعالج التهابات الأنف والزكام التحسسي.
- يعالج الرشح التحسسي والتهابات الحنجرة وبحة الصوت.
- يعالج التهابات البلعوم والأذن.
- يعالج النزلات الشعبية (رشح- انفلونزا- كريب).
- يعالج الربو والسل والسعال بأنواعه (المزمن والديكي).

الشمع Wax :

- يعالج أمراض الرئة والربو مع البنفسج.
- يعالج أمراض الرشح والجهاز التنفسي مع البنفسج.
- يمنع أمراض الحساسية.
- يعالج التهاب اللوزتين.

الغذاء الملكي (العسل) Royal jelly :

– مع العلاجات المتبعة يعالج أمراض الربو والصدر.

– مضاد للزكام كعلاج وكوقاية (قبل) ويترافق معه في علاج هذه الحالة (VitA + E).

صموغ النحل Propolis :

– يؤخذ وحده– مع العقاقير اللازمة.

– يعالج أمراض الجهاز التنفسي: التهاب القصبات الهوائية وحساسية الربو.

– يمنع التهابات الأنف والأذن والحنجرة (الحالات الحادة والمزمنة).

– يستعمل كعلاج مكمل في حالات التدرن الرئوي T. B.

– يعالج التهاب اللوزتين.

فطررايش: Reishi

– يعمل كمضاد للهستامين وهي المادة التي تسبب الحساسية وذلك بإعاقة المسببات التي تسبب علامات البرد والحمى الربيعية hay fever والربو.

– إنه يحتوي على Triterpines المسمى بحمض جونادو ديرك وهذا المركب مانع لإفراز الهستامين كذلك يعمل هذا المركب على زيادة استهلاك الأكسوجين في الجسم.

– يفيد مرض الربو والتهاب القصبات.

الكركم Tumeric

له فاعلية مؤكدة لعلاج السعال ونزلات البرد واحتقان الحلق واللوزتين وفي علاج بعض أنواع الربو الشعبي.

١٤ـ أطعمة تفيد في علاج تخثر الدم

الجلوس لساعات طويلة مع الوزن الزائد كلها تساعد على الإصابة بتخثر الدم نتيجة نقص نسبة الأكسوجين في الدم.

كما أن انخفاض مستوى الرطوبة في الجو يعمل على الجفاف وتخثر الدم وقلة تحريك الأرجل وخاصة القدم اليسرى لأنها جهة القلب تؤدي إلى تورم الساق والشعور بالألم.

ومن الأغذية المساعدة هي:

الزنجبيل ginger

باستخدام مطحون الزنجبيل مع الماء أو منقوع الزنجبيل في الماء المغلي.

أكليل الجبل «حصا اللبان» Rosemary

تنقع ملعقة من العشب في كأس ماء مغلي لمدة لا تقل عن عشر دقائق ويشرب منه فنجان صباحاً ومساءً.

الفلفل الحار Cayenne

يعمل على تنشيط الدورة الدموية والتخلص من تخثر الدم.

الثوم Garlic

باستخدام مغلي فص ثوم مقطع في كأس من الحليب يعمل على التخلص من تخثر الدم وذلك بعد شرب كأس منه بعد الوجبات الثلاث.

الكيوي Kiwi

لها القدرة على تخفيض نسبة الدهون المسئولة عن تخثر الدم وأمراض القلب. لذا ينصح بتناولها باستمرار.

الخردل Mustard

تناول حبتان من الخردل على الريق كل صباح يمنع تجلط الدم.



١٥- أطعمة تفيد في معالجة

مرض الهربس Simplex Herplex

الزيتون Olive :

– يعالج ورق الزيتون المرض الذي يسبب فيروس Herpes مثل أمراض herpes، simplex، herpes zoster.

الجوز Walnut :

– تستعمل الأوراق لعلاج أمراض الجلد مثل الالتهابات الفيروسية السماة بـ herpes ولتحسس الجلد.

عرق السوس Licorice :

– لعلاج حالات الفيروس (هيربس) لأن السوس ينشط خلايا الجسم لإفراز إنترفيرون interferon وهي مواد مضادة للفيروس.

– ذكرت دراسات علمية أن السوس يكافح الفيروس herpes simplex وهي فيروسات تحدث تقرحات في المناطق التناسلية والعلاج عن طريق رش بودرة السوس ضد التقرحات.

العصفر Sufflower :

– يعالج الفيروس المسمى بـ herpes simplex والالتهابات التي يسببها.

– العصفر يتوفر بشكل (شاي، مستخلص، كبسولات، سائل).

١٦ـ أطعمة تعزز مستويات الطاقة بالجسم

البطاطا الحلوة Maxican yam

تحتوي على الكربوهيدرات المركبة والتي تمد الجسم بالجلوكوز تدريجياً مما يجعلها أفضل الكربوهيدرات وتجعل الجسم يحتفظ بطاقته مدة طويلة. كما أنها غنية بفيتامين C والبيتا كاروتين والمغنسيوم.

البيض Eggs

يعتبر مستودعاً للبروتينات التي يحتاجها الجسم لإمداده بالطاقة.

البيض غني بالثيامين الذي يحول الكربوهيدرات إلى طاقة.

كما يحتوي على Vit B5 الذي يمد الجسم بالطاقة اللازمة.

عسل النحل Honey

هو غني بالكربوهيدرات وينظم مستويات الجليكوجين في الجسم مما يقي من الشعور بالإجهاد العضلي. ويمتص الجسم الجلوكوز الموجود بالعسل سريعاً مما يمده بالطاقة اللازمة.

السبانخ Spinach

من أغنى الأطعمة بالحديد والمغنسيوم والبوتاسيوم مما يمد الجسم بالطاقة. والمغنسيوم إضافة إلى إمداد الجسم بالطاقة يزيد من استرخاء الجسم مما يساعد على النوم بعمق لفترات طويلة.

سمك السلمون Salmon Fish

هو مصدر جيد لفيتامين B وأميغا ٣ مما يمد الجسم بالطاقة كما أنه يحسن من وظائف المخ.

اللوز Almond

أفضل طريقة لتعزيز مستويات الطاقة أكل حفنة يومياً من اللوز المنقوع بالماء.

.زيت الزيتون Olive oil

يستخدم كمضمضة لمدة خمس دقائق من أجل التخلص من البكتريا المتواجدة بالفم وتعزيز مستويات الطاقة بالجسم.



١٧- أطعمة تفيد لتقوية مناعة الجسم

الليمون الحامض Lemon :

- يحفظ الصحة بتقوية مناعة الجسم.
- يستعمل مضاد للإصابة بالملاريا.
- يكافح الإصابة بضربات الشمس وقاية وعلاجا.

المشمش Apricot :

- يحتوي المشمش على فيتامينات A ,B١ ,C, B٢ وبوتاسيوم وصوديوم وفوسفور وحديد وكالسيوم ويفيد في الأماكن الكثيرة التلوث وتسمى بـ Micro Nutrient وهي مهمة لمرضى القلب.

الصبير البري Aloe Vera :

- ينشط مناعة الجسم خاصة لدى المصابين بأمراض الـ Autoimmune diseases
- ينشط الجرمانيوم العضوي الموجود بالصبير الخلايا المسماه بـ (القاتل الطبيعي). Natural Killer، b- cells، Tcells وهي تكافح الالتهابات والأورام فهو يزيل أي عيب في جهاز المناعة.

القمح Wheat :

البرغل Borghul :

- ينظم هرمونات الغدة الدرقية التي تفرز Thyroxin.

– يحتوي على سكريات وبروتين ودهون وألياف وأملاح معدنية مثل (بوتاسيوم وفوسفور وكالسيوم وحديد ويود).

– كذلك على بروتين ومغنسيوم وصوديوم وفيتامينات A, B1, B2, B5, B6.

الجوز Walnut :

– يجدد نشاط الجسم.

– يمنع الترهل والضعف.

الفستق Pistachio :

– يولد الطاقة للجسم.

الفول السوداني Peanuts :

– مغذ للجسم عبر إعطائه البروتين اللازم.

الكاجو Cashew Nuts :

– ينصح استخدامه تحت إشراف طبيب متمرس بهذا النوع من الطبابة ولا ينصح استخدامه دون مراقبة طبية.

– الكاجو مصدر للبروتين.

– يحتوي على فيتامينات A, D, E تعمل كمضادات للأكسدة والسرطانات وتزيد في مناعة الجسم.

– يحتوي على الزنك وهو ضروري للهضم والاستقلاب Metablism وللمحافظة على الصحة والطاقة الجنسية.

– يحتوي على المغنسيوم الذي يعطي الطاقة للجسم.

الزعفران Saffron:

- يعطي طاقة.

- يزيد في الطاقة الجسدية ويقوي الحواس من سمع وبصر وشم ولمس وغيرها.

الزنجبيل Ginger:

- منشط لطاقات الجسد. يعتبر الزنجبيل عنصرا مهما في تقوية الجهاز المناعي وذلك لاحتوائه على مادة بروتينية وهي مضاد حيوي يفرز بواسطة الغدد العرقية بالجسم.

العصفر Sufflower:

- يجب عدم استعمال العصفر مع الأدوية التي تؤثر على مناعة الجسم وخاصة بعد عمليات زراعة الأعضاء immune system.

- يجب عدم استخدام العصفر في فترة التلقيح (التطعيم) للأطفال.

القرفة Cinnamon:

- يزيد طاقة الجسم والصحة والنشاط.

القهوة Coffee:

- يزيد تحسن الأداء الرياضي.

- منشط مضاد للتعب والإرهاق عن طريق تنشيط الجهاز العصبي المركزي بالدماغ.

الكاكاو- الشوكولاته Cocoa, chocolate tree:

- يحتوي الكاكاو على ١٥- ٢٠٪ من الكافيين الموجود بالقهوة وبالمقارنة في النسب فإن:

فنجان كاكاو يحتوي على 13 mg كافيين

وفنجان حبيبات قهوة يحتوي على 65 mg كافيين

وفنجان drip coffee يحتوي على 100 mg كافيين.

وبالتالي فإن الكاكاو يزيل النعاس والكسل والخمول ويعطي نشاطا.

- خفيفا من غير إحداث الكثير من العصبية كما تفعل القهوة.

اللحوم Meats:

- مصدر مهم للبروتين والتي تتألف من أحماض أمينية مختلفة وهي ضرورية لبناء العضلات والأنسجة في الجسم.

- مصدر مهم لفيتامين B- complex خصوصا لـ (B 3 النياسين والريبوفلافين وB12 والفوليك أسد وB2, B6 وكذلك فيتامينات A, E, K, D).

- مصدر للحديد والمعادن مثل الفوسفور والكالسيوم والكلورين والمغنسيوم والصوديوم والبوتاسيوم والكبريت والسيلينيوم والنحاس واليود والكروميوم والزنك والفلوريد.

- البروتين الموجود باللحم يعمل كمرسال كيميائي في محاربة الأمراض والالتهابات.

- يقوم بنقل الأكسوجين من الرئتين إلى الجسم.

- المعادن والفيتامينات تساعد التفاعلات التي تحصل داخل الجسم.

للمحافظة على صحة الجسم والأنسجة، وتساعد الجسم على هضم واستعمال النشويات والبروتين والدهون.

- اللحم مسؤول عبر الأحماض الأمينية والمعادن والفيتامينات الموجودة فيه وعن إنتاج المادة الوراثية DNA وهي تنقل الصفات الوراثية من الأبوين إلى الأجنة.

السمك Fish :

- هو غني بالبروتينات التي تحتوي أحماضا أمينية مهمة مثل Tryptofane Arginine للمحافظة على أنسجة الجسم ولبناء ما يحتاجه الجسم من ترميم لأنسجة الجسم.

- السمك مصدر من مصادر اليود والفوسفور والكالسيوم وهي مهمة للأسنان والعظام.

- السمك يحتوي على فيتامينات A, D وهي موجودة في كبد السمك.

الدجاج Chicken :

- مغذ ومقو للجسم يمدنا بالبروتين الخفيف السهل الهضم.

- يمدنا بالفيتامينات B– complex والمعادن وخصوصا الحديد.

- يفضل أكل لحم الدجاج عند الناس الذين تتطلب أعمالهم البقاء في المكاتب لقلة الحركة.

الجبنة cheese :

- يمنع آفات الجلد والأنسجة بداخل الرئة بواسطة (VitA).

- يقوي النظر عبر تجديد الأصباغ داخل العين والشبكية بواسطة (VitA).

- يمنع التهابات الأغشية والأنسجة بداخل المثانة.

- يغذي الجبن العظم بالكالسيوم والفوسفور لتقوية العظام وصيانتها ويعطي الجبن VitB 12 الذي يغذي مخ العظام.

- يلعب VitB 12 دورا مهما في تجديد خلايا الدم الأحمر المنتجة بداخل العظام.

الشمع Wax :

- يحتوي الشمع على مواد مانعة للبكتيريا وفيتامين A.

اللقاح Pollens :

- تعتبر مضادات حيوية توقف نمو الجراثيم.

- تتوفر مادة Rutin وهو نوع من السكريات يحفظ الأوعية الدموية من التكسر.

- غني بالفيتامينات.

- عامل مهم في إزالة التعب والهزال.

- علاج للناقهين بعد الجراحة خاصة.

الجرعة والاستعمال:

- يمضغ جيدا الأفضل على معدة خاوية يستعمل لمدة شهر كل سنة.

- الجرعة اليومية للكبار ٣٠ جراما يوميا.

- الجرعة اليومية للصغار (٥- ١٠) جرامات يوميا.

صموغ النحل Propolis:

- وحدة ومع العقاقير.

- يستعمله الأصحاء للتقوية والوقاية عن طريق الفم لزيادة المناعة الطبيعية والتقوية.

الأفوجادو: Avocados

من الفواكه الغنية بالمركب (جلوتاثايون) glutathione وهو مركب يعمل على كنس الجذور الحرة الخطرة من جسم الإنسان. وبذلك يقيه من خطر الإصابة بالأمراض العصرية.

- فطر شيتاكا: Shitake

أن هذا الفطر يحفز جهاز المناعة بالجسم ويزيل السموم.

فطر رايش: Reishi

نتيجة لاحتوائه على مركب بيتا كلوكان Beta glucans فإنه يدعم جهاز المناعة.

- الكركم Tumeric:

منشط للمناعة والقوة الذهنية.

- الجنسنج: Ginseng

يحفز هذا العشب الخلايا الطبيعية القاتلة بنسبة ٤٤٪ إلى ١٥٠٪ وكذلك

يحفز ويزيد من تكوين الانترفيرون ويزيد من تكوين الأجسام المضادة ضد الميكروبات.

ـ عرق السوس: Licorice root

يفيد الجهاز المناعي ويقويه.

يعيد التوازن إلى الغدة الادرناليه وذلك بدعمها بالطاقة اللازمة.

يزيد من إنتاج الانترفيرون الذي ينظم الجهاز المناعي.

له دور ضد البكتريا والفيروسات.

لكن أود أن أنبه المرضى الذين يتناولون العقاقير المدرة للبول «Diuretics» لعلاج ضغط الدم أو قصور القلب الاحتقاني إلى عدم استخدام عرق السوس لأن ذلك ممكن أن يؤدي إلى حدوث قصور شديد لديهم في تركيز البوتاسيوم في الجسم بفضل هذا النبات مما يؤدي إلى تراكم سام للكالسيوم في الدم ويتلف الكلية لدى النساء اللاتي يتناولن كربونات الكالسيوم.

ـ الصبار «الصبير البري»: Aloe Vera

يساعد الجهاز المناعي ويحسنه بتناوله يتفادى الإنسان الإصابة بالفيروسات والسرطان والطفيليات.



١٨ـ أطعمة تحمي من مرض الزهايمر

مرض الزهايمر أحد أشكال اضطرابات العقل الذي يصيب كبار السن وهذا المرض يؤثر على أجزاء من المخ التي تتحكم في التفكير والذاكرة واللغة. ونقدم لكم بعض الأطعمة التي تحمي من هذا المرض.

ـ أوميجا ٣ والأحماض الدهنية

مثل سمك السلمون والتونة والرنجة الغنية بالأوميجا ٣ والأحماض الدهنية بالإضافة إلى الأنواع الأخرى من الأحماض المتواجدة في عين الجمل «الجوز» وبذور الكتان وزيت الزيتون.

ـ الأطعمة الغنية بفيتامين E, C

مثل الفلفل الأحمر والبروكولي والفراولة الغنية بفيتامين C وزيت الزيتون واللوز الغنيان بفيتامين E حيث تقل الإصابة بالزهايمر لاحتوائها على مضادات الأكسدة التي تحد من الجزئيات الحرة التي تتلف المخ.

ـ الأطعمة الغنية بالـ Flavonoids

وتشمل الفواكه مثل التفاح والتوت الأزرق والخضروات مثل الهليون والكرنب والثوم والبصل واللفت والسبانخ وقد أظهرت الدراسات أن تناول عصير البرتقال والتفاح والطماطم ثلاث مرات في الأسبوع يقلل من احتمال الإصابة بالزهايمر.

- الكركم Tumeric

وهو من مضادات الأكسدة القوية المضادة للالتهابات وفعال للحماية من الزهايمر لأنه يساعد على تنشيط الجينات التي تحافظ على المخ وتخلصه من المواد التي تضعفه.

- الأطعمة الغنية بالـ Anti oxidant polyphenols

مثل العنب والتوت والفراولة التي تعمل على وقف الالتهابات وتحسين وظائف المخ.

- الأطعمة الغنية بالسيلينيوم

حيث أنه مضاد للأكسدة وله دور أساسي في وظائف الدماغ حيث أن نقص السيلينيوم يؤدي إلى ضعف الذاكرة والمزاج السئ وانخفاض القدرة على التركيز في حين أن زيادة نسبته تقوي الذاكرة وتحسن المزاج وتزيد القدرة على التركيز والتفكير. فأحرص على تناول السيلينيوم بنسبة لا تقل عن ٥٥ ميكروجرام يومياً.

والذي يتواجد في الخبز والتونة والبندق والسمك وزيت السمك.

- الأطعمة المحتوية على فيتامين B

حيث فيتامين B يحافظ على الأعصاب ويساعد على إفراز المواد الكيميائية اللازمة لعمليات الاتصال العصبي داخل الجسم. حيث فيتامين B١٢ , B٦ وحمض الفوليك تجعل الناقلات العصبية في الجسم تعمل بكفاءة. وعندما تقل نسبة فيتامين B يحدث اضطراب في الأداء العقلي. وأهم مصادرة اللحوم وبذور تباع الشمس والحمص والبطاطس والموز والمأكولات البحرية.

ـ الأطعمة المحتوية على الليتولين

لأنه يقلل من فرط نشاط الخلايا المناعية «الدبقية» التي تدمر المخ عند زيادتها وهو يوجد بكثرة في الكرفس والسبانخ والجزر وزيت الزيتون.

ـ الأطعمة المحتوية على صبغات الكارتينويد والفلافونويد

لأنها تساعد على بطء تلف خلايا المخ مع تقدم السن وهي موجودة في الأوراق الخضراء والخردل والسبانخ واللفت والكرنب.

ـ القهوة Coffee

أن الكافيين واحد من ٢٤ مركب يساعدون في خفض مستويات بروتين رئيسي في المخ يؤدي إلى الزهايمر.

الكاكاو: Cocao

أن خلاصة الكاكاو التي يطلق عليها اسم «لافادو» يمكن أن تقلل أو تمنع الأضرار التي تؤثر في المسارات العصبية لدى مرض الزهايمر. وهذا يعني أن أعراض الحالة مثل التدهور المعرفي يمكن أن يتباطأ أو يتأخر ظهوره.

كذلك تساعد خلاصة الكاكاو على تدفق الدم إلى أجزاء من الدماغ.



١٩- أطعمة تفيد في نقص المناعة المكتسبة (الأيدز) Aids

الزيتون Olive :

- يساعد ورق الزيتون على تخفيف عوارض المرضى المصابين بمرض نقص المناعة المكتسبة.

- ورق الزيتون يقوي جهاز المناعة ويعطي الجسم المؤونة والذخائر لمكافحة الالتهابات.

- ورق الزيتون يحتوي على مركبات Deuropeinacid وهي تقتل الميكروبات وأجناسا من الفيروسات والفطريات.

- يستخدم في معالجة الالتهابات الصعبة التي تحدثها الفيروسات.

العنب Grape :

- تلعب بذور العنب باحتوائها مواد بروانثو سينيدين دورا مهما في مكافحة الأمـراض عن طريق تنشيط جهاز المناعة المقاوم للبكتيريا والفيروسات والفطريات، كما تكافح الحساسية بأنواعها وتعمل كمواد مضادة للالتهابات Anti- inflammatory

فطر شيتاكا Shitake

أبدى هذا الفطر نشاطا مضادا لمجموعة الفيروسات من ضمنهم فيروس الإيدز (HIV).

٢٠- أطعمة تكافح الشيخوخة

البصل Onion :

- يكافح البصل الشيخوخة وظهور آثار تقدم العمر ويكسب الأنسجة الحيوية والنشاط.

الجزر Carrots :

- الجزر ينعم الصوت وينقي الأوتار الصوتية.

الكراث Leek :

- مكافح للشيخوخة.

اللفت Trunip :

- منشط للجسد .

الملفوف cabbage :

- نافع للصحة.
- اعتبره الرومان ترياقا لجميع الأمراض.

التمر Date :

- ينشط أعصاب المتقدمين في العمر وينشط الدورة الدموية في الدماغ والجسم.
- يلعب دورا مهما في إعطاء الطاقة اللازمة للجسم.

العنب Grape :

- للعنب مفعول يعاكس تأثير الشمس الضار على الإنسان والحيوان والنبات لأكثر من نصف ساعة والذي يؤدي إلى تكون الشوارد الحرة التي تسبب الشيخوخة للأنسجة والتجاعيد.

- يحتوي على مواد مضادة للأكسدة مثل فيتامين A.

المشمش Apricot :

- الكالسيوم الموجود بالمشمش يقوي الهيكل العظمي.

الشوفان Oats :

- مصدر جيد لفيتامين E.
- جيد للبشرة والرجولة.
- يمنع الشيخوخة والتجاعيد.
- مصدر جيد لفيتامين B٦.

القمح Wheat :

البرغل Borghul :

- الكالسيوم يقوي الجهاز العظمي والأسنان.

بذر الكتان Flax Linseed :

- مفيد للتغذية في حالات الزهايمر والتصلب اللويجي M.S لوجود مواد Linolenic acid Alpha Omega٣.

الزنجبيل Ginger :

- مكافح للشيخوخة وظهورها على أنسجة الجسم.

القرفة Cinnamon :

- يزيد طاقة الجسم والصحة والنشاط.

الكاكاو- الشوكولاته : Cocoa, chocolate tree

- تعالج الشوكولاته الأمراض التي تؤدي إلى تحلل الأنسجة وتهتكها مع تقدم العمر illness prevention general degenerative وذلك بسبب وجود VitE، VitC والمغنسيوم والسيلينوم وهي مواد مضادات أكسدة وهي تمنع تهدم وتلف أنسجة الجسم، الأمر الذي يسبب أمراضا مثل أمراض القلب والجلطات والسرطانات، علما بأن كل ملعقتين كبيرتين من الكاكاو تحتوي على ١٤٦ ملليجرام من مضادات الأكسدة.

- الشوكولاته السوداء تحتوي على مضادات أكسدة أكثر من تلك الممزوجة بالحليب.

اللبن الرائب Yogurt :

- مكافح للشيخوخة والهرم بحيث يؤثر على تقدم العمر، فيمنع وهن الجسم ويحفظ الحيوية والنشاط.

العسل Honey :

- يعالج أمراض الشيخوخة مثل انحطاط القوى وضعف الشهية وضمور العضلات وفقر الدم وضعف الذاكرة.

- يعالج ضعف جهاز المناعة والضعف الجنسي والإمساك وأمراض القلب والتهابات وتضخم البروستاتا.

الشمع Wax :

- منشط للدورة الدموية.

اللقاح Pollens :

- تعتبر مضادات حيوية توقف نمو الجراثيم وهو غنى بالفيتامينات.
- تتوفر مادة Rutin وهو نوع من السكريات يحفظ الأوعية الدموية من التكسر.
- يحفظ الأوعية الدموية الشعرية ويمنع النزف والاضطرابات.
- يقوي الجهاز الشبكي.
- عامل مهم في إزالة التعب والهزال.
- **الاستعمال والجرعة اليومية:**

للكبار ٣٠ جراما يوميا.

للصغار من ٥- ١٠ جرامات يوميا لمدة شهر في السنة.

- يمضغ جيدا على معدة خاوية.

الغذاء الملكي (العسل) Royal jelly :

- يؤخر مظاهر الشيخوخة (معمرو القوقاز).

فطر رايشي : Reishi

يؤخر الشيخوخة نتيجة لاحتوائه على مركب Beta glucans.

٢١- أطعمة مضادة للسرطان

الأرض شوكي- الخرشوف Artichoke :

- يكافح السرطان عن طريق تقوية والكبد والمسئول الأول عن صد السرطانات.

البروكولي broccoli :

- تحتوي على مواد المسماة بـ Indoles والتي يمكن اعتبارها أسلحة مهمة مضادة للسرطان- تعمل هذه المواد عبر تفكيك هرمون الأستروجين الناشط والذي ينشط نمو الأورام السرطانية التي تنمو في خلايا الجسم الحساسة لتأثير الأستروجين خصوصا تلك الموجودة في الصدر.

- كذلك يحتوي البروكولي على مركب مسمى بـــ sulforaphane وهو يحتوي على الكبريت ولهذا المركب تأثير على أنسجة الإنسان والحيوان لإنتاج أنزيمات مضادة للسرطان Cancer Fighting enzymes.

- البروكولي غني بالبيتاكاروتين Beta- carotene وهي مادة مقاومة للسرطان وهي مضادات أكسدة مهمة ومضادة لتهتك الأنسجة ونشوء السرطانات.

- يحتوي على Vit. C وهو مضاد للأكسدة يساعد جهاز المناعة على محاربة الالتهابات وتمنع تلف الأنسجة وتنشط المناعة وتمنع السرطانات.

- يحتوي على الكالسيوم وfolic acid وهما يعملان كمضادات للسرطان.

- السلينيوم يحمي ضد الضربات "أمراض الجلطات" والسرطان.

- البروكولي علاج للأورام الحميدة والخبيئة.

البصل Onion:

- يمنع السرطانات حسب دراسات مؤسسة السرطان الوطنية national cancer institute.

- البصل الأخضر يحتوي أيضا على الكبريت ولهذا المركب تأثير على أنسجة الإنسان لإنتاج أنزيمات مضادة للسرطان.

- الشعوب التي تتناول البصل تخفض لديها الإصابة بسرطان المعدة.

- يحتوي البصل على مواد مكافحة للسرطان مثل الكوارسيتين quercetin ومعدن السيلينيوم Selenium الذي يقلل من احتمالات الإصابة بسرطان البروستاتا والرئة والثدي، ويمنع الإصابة بجلطات القلب والدماغ.

البقدونس Parsley:

- له نشاط قوي مضاد للسرطانات في الجسم البشري Anticancer compounds

الثوم Garlic:

- الثوم يقتل بعض الخلايا السرطانية، خاصة سرطان المعدة.

- اكتشف الباحثون مركبا موجودا في الثوم يمنع ويكافح سرطان البروستاتا.

الجزر Carrots:

- إن الجسم يحتاج ٥٠٠٠ وحدة من الفيتامين الموجود في الجزر يوميا،

ولكن الباحثين في مسائل السرطان يرون بأنه من الأفضل تناول ١٢,٥٠٠ وحدة يوميا لمنع أمراض السرطان، وجزرة واحدة نيئة تعطي ١٣,٥٠٠ وحدة من الكاروتين.

- الجزر مصدر مهم للكاروتينويات Carotenoids وهي مواد كيماوية موجودة في النباتات وخصوصا الجزر، وهي مدار البحث لمنافعها في مكافحة السرطان وهناك نوعان من هذه المواد:

النوع الأول: ألفا كاروتين وهو يمنع نمو السرطانات.

النوع الثاني: بيتا كاروتين وهو يمنع احتمال حدوث سرطانات وأمراض القلب والذين يأكلون الجزر تخفف احتمالات إصابتهم بالسرطانات.

الزيتون Olive:

- أظهرت الأبحاث العلمية فائدة زيت الزيتون في مكافحة السرطان.

- يكافح ورق الزيتون وهن وتعب الأجساد والآلام التي تنتج عن الأمراض المزمنة الخطيرة مثل aids والسرطانات- يكافح الفيروسات التي تسبب هذه الأمراض عن طريقين

أ- عن طريق منع تكاثر الفيروسات.

ب- عن طريق تنشيط أجهزة المناعة لإنتاج خلايا خاصة تقاتل الفيروسات.

- يعالج ورق الزيتون مرضا حديثا هو CFS chronic fatigue syndrome

الفجل Radish:

- مفعول الفجل للوقاية من السرطانات. وخاصة سرطان الرئه وسرطان الرحم.

اللفت Turnip :

- يكافح السرطانات بالجسم.

البابايا Papaya :

- الألياف في الثمرة تساهم في منع أمراض السرطان في القولون والمستقيم colon rectal cancers.

- يستعمل عصارة وخلاصة ثمرة البابايا في علاج مرض سارس Sars وتؤكل للوقاية من مرض سارس أيضا .

- VitA، Beta carotene وهو مضاد للأكسدة يمنع حصول عدة أنواع من السرطانات بالجسم، كما يمنع تأكسد الدهون، الأمر الذي يساعد على ترسب الدهون في جدران الأوعية الدموية الذي يؤدي إلى نشافها ومن ثم انسدادها .

- الثمرة غنية جدا بـ VitA وVit.c وبالألياف والبوتاسيوم يساعد Vit.c الجسم على مكافحة الالتهابات وهو يعمل كمضاد للأكسدة Anti oxident بحيث يمنع حصول السرطانات، الجلطات الدموية، ونشاف الأوعية الدموية.

التمر Date :

- مادة المغنسيوم قد تكون السبب في قلة إصابة سكان الصحراء بالسرطانات.

التين الشوكي opuntia :

- الجزئيات الحرة المتكونة من الأمونيا والسموم البيئية الناتجة عن شرب الكحول والتدخين والتي تكبح جميعها عمل جهاز المناعة، تلك الجزئيات يزيلها الصبير (التين الشوكي) وينشط جميع وظائف الجسم كذلك، فإن مواد

phytochemicals الموجودة بالصبير تمنع نمو السرطانات، والدراسات أثبتت أن إعطاء عصارة الصبير تزيد في فعالية أجهزة المناعة في منع نمو الأورام الخبيثة.

- تساعد الجسم البشري على السيطرة على نمو الأورام.

الصبير البري Aloe Vera:

- علاج مضاد للسرطانات قوي وغير سام (دون آثار جانبية سامة).

- بسبب احتوائه على فيتامينات مضاد للأكسدة مثل choline, Vit B_1,B_2,C,E,A,B_{12}. وكذلك معادن مثل صوديوم- بوتاسيوم- كالسيوم- مغنسيوم- منجنيز- نحاس- زنك- كروميوم وحديد والجرمانيوم العضوي الذي يزيل آلام مرض السرطان.

- كذلك أحماض أمينية ٢٢- ٢٠ حمضا أمينيا ضروريا (Necessary amino Acid) منها ٨- ٧ أحماض أساسية. (essential AA)

العنب Grape:

- وجود مادة Ellagic acid في العنب، وبذرة يفكك المواد المسرطنة الموجودة داخل الجسم، وبذلك يمنع نمو السرطانات، ويمنع تحول الخلايا الصحيحة إلى خلايا سرطانية.

- بسبب احتواء العنب الأحمر وبذره على معدن السلينيوم يمنع العنب السرطانات وكلما ارتفعت نسبة السيلنيوم بالدم، كلما قلت الإصابة بالسرطانات (وكلما ارتفعت نسبة السلينيوم بالتربة، كلما كانت المنتوجات الزراعية التي تحتوي على السلينيوم غنية بهذا المعدن).

- يحتوي العنب على غلوسيدات وبروتينات وأملاح معدنية مثل (بوتاسيوم- حديد- سيلينيوم- بورون) وعلى فيتامينات B6، A، PP، C، B1، B2، B5.

- الثمار المجففة (الزبيب) غنية بالسكر والبوتاسيوم والحديد مع كمية جيدة من فيتامين A وكل مشتقات فيتامين B– complex.

- يحتوي على phytochemicals مثل Ellagicacid وResveratrol

- البذر يحتوي على Proantho cyanidins

الشوفان Oats:

- يمنع أنواع السرطانات خصوصا باحتوائه Protease inhibitors

العدس Lentile:

- يعالج العدس أورام الصدر الحميدة والخبيثة.

- يحتوي على مركبات Isoflavones أيزفلافونات، وهي مركبات نباتية موجودة بالعدس وكذلك بالفاصوليا والبازلاء والحمص والفول السوداني وهي تقفل مستقبلات الهرمون الأنثوي "الأستروجين" block estrogen receptor وبذلك يمنع نمو خلايا الأورام التي تعتمد على الأستروجين مثل سرطان الثدي والرحم.

- يحتوي على ألياف لا تذوب بالماء لذا فهو يمنع سرطان القولون ويمنع قبوضة المعدة.

الفول السوداني Peanuts:

- هناك دراسات لمنع السرطانات التي تصيب العضلات مثل Sarcoura.

الكاجو Cashew :

- يحتوي على الفيتامينات A, D, E والتي تعمل كمضادات للأكسدة والسرطانات وتزيد في مناعة الجسم.

كما أنه يحتوي على السيلينيوم الذي له تأثير مضاد للأكسدة ويمنع السرطانات.

الجلاب:

شراب الزبيب الأبيض المجفف،

- يمنع السرطانات.

بذر الكتان Flax- linseed :

- يحتوي بذر الكتان على:

١- Alpha- linolenicacid بكميات وافرة، وهو أحد الأحماض الدهنية غير المشبعة الموجودة في أوميجا ٣-، هذا الحمض يكبح ويمنع استعمال الاستقلاب لحمض دهني آخر (والذي يعتقد بأنه يسرع نمو وتكاثر عدة أنواع من السرطانات بحيث يقلل عدد الأورام وحجمها.

٢- phenolic acids وهو موجود في عدة أطعمه منها (بذر الكتان والثوم وفول الصويا والشاي الأخضر والحامض) جميعها مضادات للأكسدة وتمنع الجزئيات الحرة free radicals من إحداث الضرر في الخلايا الصحيحة.

٣- phenolics تحيد المواد المسرطنة مثل nitrosamines والتي تتكون بالمعدة عندما تتحد النيترات nitrates الموجودة بالطعام مع أنزيمات موجودة بشكل طبيعي.

- phenolics يساعد على إنتاج مادة gluthathione وهي مادة حمض أميني والذي يعتقد بأنه أقوى مضاد للأكسدة موجود بالجسم (detoxifier).

٣- protease inhibitor كابحة أنزيمات هضم البروتين وهي، trypsins chymotrypsins وتمنع كابحة الأنزيمات تحول الخلايا الطبيعية والسليمة في الجسم إلى خلايا سرطانية في أول مراحل تكون السرطانات وهذه المواد موجودة في أطعمة مثل (فول الصويا- الفاصوليا- الحمص- التوفو- الحبوب الكاملة مثل بذر الكتان والشوفان).

٤- يعتبر بذر الكتان من أفضل مصادر 3- omega.

وانصب اهتمام علماء السرطان بالعالم عليه لأنه يقلص الأورام السرطانية وله مفعول جيد مضاد للسرطان على خلايا سرطان كل من الثدي والبروستاتا والصدر.

٥- بجانب omega- 3 FA يحتوي بذر الكتان على lignans وهو يعتبر مصدرا غنيا بهذه المادة وهي ألياف تعمل عليها البكتيريا النافعة والصديقة بالجسم الموجودة بالأمعاء وتحول هذه الألياف إلى مواد مكافحة للسرطان.

البنفسج Sweet Violet:

- في السنوات الأخيرة أستعملت نباتات البنفسج الطازجة عن طريق الاستعمال عبر الفم والتطبيق الخارجي في علاج السرطانات وآلام السرطانات وخاصة تلك التي تنمو في العنق والرقبة.

الشاي green, black tea:

- يحتوي الشاي على مواد مضادة للأكسدة يعتقد بفائدتها لمنع أمراض

السرطانات هذه المادة مسماة بـ gallate (Epigallo catechin) وهي موجودة في جميع أنواع الشاي- ولكن الشاي الأخضر يحتوي على مقدار أكبر من هذه المادة.

- يفضل عدم إعطاء الشاي تحت عمر السنتين وفوق ٦٥ سنة.. والحليب يخفف فوائد الشاي كمضاد للأكسدة.

الشمع Wax :

- هناك دراسات في تأثير شمع عسل النحل على علاج السرطانات.

الكركم Tumeric :

توصل الباحثون بعد دراسة العناصر الأساسية التي تؤدي إلى الانتحار الذاتي للخلايا الشاذة ومحاربة التأكسد كجيل جديد في محاربة السرطان ومنها الكركومين والتومريك والسيلينيوم والفيتامين (B٢).

عرق السوس Liquorice

المواد الأساسية فيه هي زيوت طيارة ومواد صابونية وحمض الغليريزيك والأيزوفلافونات.

إذا الغليريزيك هو الأهم في الوقاية من سرطان الثدي والقولون

كما مركب البوليفينول تبين أنه يقود الخلية السرطانية إلى الموت المبرمج والانتحار الذاتي خاصة سرطان البروستات والثدي.

الحلبة Fenugreek

المواد الكيمائية في الحلبة عديدة هي عديد السكاريد ومنها الغلاكتومنات

ومـواد صابونية ومنها دايوسيجنين، تيغوجنين والقلويدات ومنها الكولين والتريغونلين وزيوت طيارة ولها القدرة على تجميد عجلة تكاثر الخلايا السرطانية وقودها نحو الموت المبرمج ولها ميزة الوقاية من السرطان.

الكرز البري «الزعرور» Cranberry

إن الـمـواد الكيميائية الأسـاسـيـة هـي عـديـدة ومنها البروانتوسيانيد والأنتوسيانين وحمض الكينيك والماليك وكلها مـواد تعمل على الوقاية من السرطان وتخفض من تكاثر الخلايا الشاذة في أنسجة مثل البروستات والكبد والثدي والقولون والفم كما يمنع تفشي جرثومة الـ هيكوباتر بيلوري في المعدة ما يمنع حدوث سرطان المعدة الناجم عن هذه الجرثومة.

الفطر الملون Trametes Versi color

إن المواد الأساسية هي عديد السكاريد ومنها البروتيوغليكان وتبين أنه يزيد من عدد الخلايا الدفاعية في محاربة الخلايا الخبيثة.

الفطر الأصفر yellow Mulberry

إن المواد الأساسية هي عديد السكاريد مثل البولي سكاريد والتريتربين والهيسبولون ولها القدرة على محاربة الخلايا السرطانية عبر تنشيط جهاز المناعة.

الفطر الريشي Ganoderma

المواد الأساسية الموجودة هي ترتيتربين ومنها حمض غانودريك والقلويدات ولاكتون وهي تعمل على تفعيل جهاز المناعة في محاربة الأورام.

٢٢- أطعمة تفيد في فقر الدم

البقدونس Parsley :

- يمنع فقر الدم بواسطة وفره الحديد فيه والـ folic acid.

الجزر carrots :

- يكثر الدم في الدورة الدموية للنساء حيث يحتوي على فيتامينات A، B، C وفيتامين D وأملاح معدنية (كبريت وفوسفور وكلور وصوديوم وبوتاسيوم ومغنسيوم وكالسيوم وحديد) إضافة إلى الكاروتينويدات.

الخس lettuce :

- الأوراق الخارجية الشديدة الخضرة غنية بالحديد والكلوروفيل- ويعالج فقر الدم ويقوي الجسم.

السبانخ Spinach :

- غني بالأزوت والنشا والحديد، وهو مغذ أكثر من الأوراق الخضراء للخضار الأخرى- هو مانع لفقر الدم.

الصبغة الخضراء الكلوروفيل الموجودة فيه مشابهة للهيموجلوبين، ويعتقد بأنه يرفع من مستوى الهيموجلوبين في الدم haemoglobin.

- غني كذلك بالأملاح المعدنية وفيتامينات D، B، K

السلق swiss chard :

– هو غني بالماء والمعادن خصوصا الحديد والكالسيوم وفيتامين B– complex المركب وfolic acid الضروري للحوامل والأجنة.

– غني بفيتامين C، K

– ينشط الجسم ويمنع فقر الدم.

الكراث leek :

– مقو للدم بما يحتويه من فيتامين B وحديد– يساعد على إنتاج كريات الدم الحمراء.

الهليون Asparagus :

– مغذ يحتوي على نسبة عالية من Folic acid وهو مطلوب خلال فترة الحمل– يمنع سقوط الحمل، ويساعد على إنتاج كريات الدم الحمراء.

الهندباء Dandelion :

– غنى بالحديد الذي يمنع ضعف وفقر الدم.

التوت : Mulberry

– مقو للدم في حالات فقر الدم

التين figs :

– يمزج مع الشمر واليانسون والسمسم ويؤكل صباحًا فيساعد الصحة على القوة والنشاط ويزيد في الوزن.

جوز الهند coconut :

- مقو للبدن ومزيد لكتلة اللحم.

الدراق peach :

- يحول طبيعة الدم إلى تأثير قلوي.

المشمش Apricot :

- يقوي الدم عبر الحديد الموجود فيه بوفرة.

البازلاء (البسلة) Sweat seas :

- تقوي الدم وذلك بسبب وفرة الحديد وفيتامين B– Complex.
- يحتوى على فيتامينات C, D, pp, B6, B2, B1, A وأمـلاح معدنية (فوسفور وحديد) وسكريات.

الحمص chick pea :

- يغذي ويقوي الجسم ويزيد من إنتاج الـدم بما يحتويه من فيتامين B– complex وحديد وبروتين.

يعطي للمرضي المصابين بمرض Kwashiorkor في خلطة مع الطحينية والفول.

- يحتوي على أملاح معدنية وكبريت وفوسفور وكلور وكالسيوم وبوتاسيوم وحديد وفيتامينات C, B2, B1, E, A.

كذلك يحتوى على عنصران مهمان هما النحاس والفولات وهما العنصران الضروريات لتسهيل امتصاص الحديد والتمثيل الغذائي لعنصر الحديد في الدم.

العدس lentil :

- يحتوي على الحديد الذي يمنع فقر الدم ويساعد النساء على تعويض

الدم المفقود خلال الحيض.

- غني بالفوليك أسيد .

القمح wheat :

البرغل Borghul :

- مغذ منشط للجسم ويمنع فقر الدم عبر الحديد و B– complex ويساعد على نمو الجسم.

الجوز wainut :

- يجدد نشاط الجسم- يمنع الترهل والضعف.

الكاجو cashew :

- يحتوي على الحديد وهو يكافح ضعف الدم الناتج عن نقص الحديد كما هو ضروري لنشاط الانزيمات الموجودة بداخل الجسم.

اللوز Almond :

- يمنع فقر الدم بواسطة فيتامينات B– complex والحديد والمعادن.

اللحوم meats :

- يساعد اللحم عن طريق المعادن والفيتامينات على إنتاج خلايا الدم وبالذات الهيموجلوبين وفيتامين B12 .

البيض Eggs :

- يحتوى البيض على مواد حيوية مثل الحديد والفوسفور وكذلك فيتامينات D, C, A, H، وبذلك فهو يفيد في فقر الدم.

العسل Honey:

- يعالج فقر الدم.

اللقاح Pollens:

- يعالج فقر الدم لدي الأطفال والحوامل

الغذاء الملكي (العسل) Royal Jelly:

- يقوي الدم.

الكركم Tumeric:

له خواص مضادة للالتهابات ويستخدم بكفاءة في علاج حالات الأنيميا، حيث يستطيع تحفيز كريات الدم الحمراء.

الزبيب (العنب المجفف) dried graps:

يعتبر الزبيب الغذاء الأمثل في حالة الإصابة بفقر الدم. ويفضل تناوله باستمرار حتى يتم تعويض الدم بالمعادن اللازمة والضرورية لتغذية الجسم كما يحتوى الزبيب على نسبه عالية من الألياف التي تدخل في تكوين الدم وبنائه.



(٢٣) أطعمة تنشط الدماغ

الأرض شوكي- الخرشوف Artichoke :

- إن غني الخرشوف بالفيتامين A والفيتامين B والأملاح المعدنية مثل المنجنيز والفوسفور يجعله مهمًا لنشاط الدماغ في الأمور التي تتطلب نشاطًا ذهنيًا وتركيزًا وذاكرة وحفظًا وسرعة بديهة.

التفاح apple :

- التفاح ضروري لنشاط الدماغ بسبب غناه بالمواد الفوسفورية وبنفس الوقت يمنع الأمراض النفسية.

- إن معظم الفوائد تكمن في الأحماض malic acid, tartaric acid:

التمر date :

- يحسن التمر أداء الحواس جميعها ويحفظها وينشط آلات الحواس كلها الشم والبصر والتذوق والسمع ويساعد الدماغ على الأداء بطريقة أفضل.

يلعب الفوسفور دورًا مهمًا لنشاط الدماغ وفي إعطاء الطاقة الذهنية.

التين Figs :

ينشط الدماغ والدورة الدموية فيه فيقوم الدماغ بوظائفه بطريقة أفضل خاصة إذا أكل مع المواد الغنية بالفوسفور مثل المكسرات واللوز والفستق الحلبي والصنوبر.

الموز Banana :

- ينشط حركة الدماغ ووظائفه بسبب وفرة الفوسفور الذي فيه وهو ضروري للذاكرة والحفظ.

- إضافة إلى هذا يحتوي الموز على بروتين ودهون وكربوهيدرات وألياف وأملاح معدنية وفيتامينات H, D, A, B12, B6, B2, C.

البندق COB Nut :

- ينشط الدماغ ووظائفه من انتباه وذاكرة وحفظ

- يساعد على السهر.

الصنوبر pine :

- الحب يستعمل في الطعام بالإضافة إلى فوائده الطبية، فهو يحتوي أحماضا دهنية غير مشبعة- يستعمل الحب في تنشيط الدورة الدموية في الدماغ.

الفستق Pistachio :

- غني بالزيوت الدهنية ومنها زيوت غير مشبعة Polyunsaturated fatty acids وهي أساسية في تغذية الدماغ الذي تركيبه الأساسي من الدهن وكذلك الفسفور الداخل في تركيب الفستق.

- ينشط الدماغ من حفظ وتركيز وذاكرة وفهم وأداء العمليات الحسابية ويمنع النسيان.

الفول السوداني Pistachio :

- يساعد على النشاط الذهني عبر البروتين الذي يحويه، والفوسفور وفيتامينات B1 B2.

الكاجو Cashew Nuts:

- ينصح باستخدامه تحت إشراف طبيب متمرس بهذا النوع من الطبابة.

- يحتوي على الفوسفور وهو ضروري لنشاط الدماغ والأعصاب.

- يحتوي على المغنسيوم الذي يعطي الطاقة وهو ضروري لنشاط الأعصاب والدماغ.

- يحتوي على القليل من الدهون المشبعة (١٣ جراما) والكثير من الدهون الغير مشبعة (٥٠) جرامًا وهي ضرورية لنشاط الأعصاب والدماغ.

اللوز Almond:

- ينشط الدماغ.

الزنجبيل Ginger:

- ينشط الذاكرة ويقوي الحفظ.

الصعتر thyme Garden:

- ينشط الدورة الدموية بالدماغ

القرفة cinnamon:

- لديه خاصية الاختراق- يدخل إلى ما يسمى Cell tissue fluid، ويخترق الحواجز مثل الحاجز الدماغي Brain Barrier ويخترق إلى الأنسجة البعيدة والعميقة فيحسن أداء الدواء.

القهوة coffee:

- منشط مضاد للتعب عن طريق تنشيط الجهاز العصبي المركزي بالدماغ.

- يعكس الكافيين تأثير مضادات الهستامين والتي لها مفعول مهدئ.
- منشط للتمارين والألعاب الرياضية
- ينشط الدورة الدموية في الدماغ ويمنع أمراض النشاف والجلطات.

السمك fish :

- يقوم الفوسفور الموجود بالسمك خاصة أنواع السردين بتنشيط الذاكرة وله دور مهم في بناء العظام.
- يحتوي السمك على نسبة عالية من حمض glutamicوهي مادة ضرورية لوظائف الدماغ والأعصاب والأنسجة.

الدجاج chicken :

- إن دهن الدجاج يحتوي على زيوت مشابهة لزيوت أوميجا ٥ و أوميجا ٣.
- يعتبر الدجاج مهمًا في تغذية الأطفال فيساعد على التركيز والحفظ والتعلم.

الحليب Milk :

- ينشط عمل الدماغ ووظائفه بما يحتويه من فوسفور ضروري الدماغ وعمله وكذلك الفيتامينات خصوصًا فيتامينات مركب B– complex ويمنع النسيان ويقوي التركيز والذاكرة.
- إن أفضل الأوقات لشرب الحليب صباحًا والأفضل مزجه بالعسل وعدم تناوله مع الأغذية البروتينية باستثناء البيض والفاكهة.

اللقاح Pollens :

- عامل مهم في تقوية الذاكرة.

- يحفظ الأوعية الدموية الشعرية ويمنع النزف والاضطرابات الدماغية.

- تتوفر مادة rutin وهو نوع من السكريات بحفظ الأوعية الدموية من التكسر.

- بعالج أمراض التخلف العقلي (المنغوليا).

صموغ النحل Propolis :

- يساعد في علاج ارتجاج الدماغ Brain Contusion

البيض eggs :

- ذلال البيض يوفظ خلايا الدماغ.

- يحتوي البيض علي أفضل البروتينات وعلي 13 نوع من الفيتامينات والمعادن الرئيسية بما فيها فيتامين B12، D، حمض الفوليك.

الكاكاو : Cocao

مفيد للحماية من ضعف الذاكرة بسبب احتوائه على عناصر المضادات للأكسدة.

كما أن شرب كوب من الشوكولاتة الساخنة يومياً يساعد في الحفاظ على صحة الدماغ والحد من انخفاض الذاكرة لدى كبار السن حيث تساعد على تدفق الدم إلى أجزاء من الدماغ.

الياسمين : Jasmine

إن رائحة الياسمين تنشط موجات بيتا التي تقع في مقدمة المخ وبذلك تسبب اليقظة.

٢٤- أطعمة تفيد في مرض الفالج والرعاش وأخرى تضرها

Parkinson

الثوم Garlic :

- يعالج الفالج والرعاش.

الخس Lettuce :

- يحظر للمصابين بأمراض الدورة الدموية في الدماغ مثل الفالج والرعاش

التين figs :

- يعالج أمراض الدورة الدموية بالدماغ مثل الفالج والرعاش والنشاف.

جوز الهند Coconut :

- ينشط الدورة الدموية في الدماغ ويعالج ويمنع الضربات الدماغية والفالج واللقوة.

الصنوبر Pine :

- يعالج الفالج والنشاف في الدماغ ومرض الرعاش.

البندق COB Nut :

- يعالج الفالج وأمراض نشاف أو انسداد الأوعية الدموية بالدماغ.
- يعالج الرجفاف الباركنسوني.

الفستق Pistachio :

- ينشط الدورة الدموية في الدماغ فيمنع أمراض الجلطات والفالج والنشاف والرعاش الباركنسوني Parkinsonism .

اللوز Almond :

- يحتوي على الفوسفور والزيوت الحمضية غير المشبعة التي تهدئ الأعصاب وتنشط الدماغ ووظائف وتمنع أمراض النشاف والانسداد والجلطات والفالج والرعاش الباركنسوني:

الصعتر thyme garden :

- يعالج الفالج والرعاش- ينشط الدورة الدموية بالدماغ.

القرفة Cinnamon :

- ينشط الدورة الدموية في الدماغ- يمنع الجلطات والفالج والرعاش

القهوة Coffee :

- ينشط الدورة الدموية في الدماغ- يمنع الجلطات والنشاف وخاصة مرض الرعاش.

المحلب Mahlab :

- ينشط الدورة الدموية في الدماغ فيحسن الحواس ويمنع جلطات الدماغ والفالج والرعاش.

المردقوش Sweet marjorama :

- ينشط الدورة الدموية في الدماغ ويمنع الفالج والرعاش.

العسل Honey:

- يعالج مرض الرعاش Parkinson وداء الرقص Vitus Dance أو Chea

الغذاء الملكي (العسل) Royal Jelly:

- يساعد في معالجة مرض الرعاش وتصلب الشرايين.

صموغ النخل Propolis:

- يعالج الرعاش.



٢٥- أطعمة تفيد الأعصاب

البطاطا الحلوة Maxican Yam:

- تعالج أوجاع الأعصاب Neuralgic affect.

- يعالج الحازوقة التشنجية.

التمر Date:

- في نفس الوقت مع تهدئة الأعصاب، يقوي التمر نشاط الأعصاب ويمنع شللها لوجود فيتامين B٢, B١.

الخوخ:

- يقوي وينشط الأعصاب

الدراق Peach:

- يقوي وينشط الأعصاب.

الزعرور Hawthornberry:

- تهدئ الأعصاب وتحسن في نوعية نوم الآدمي.

الصبير- الصبار- التين الشوكي Opuntia:

- يمنع حصول التهاب الأعصاب الذي يحصل عند المصابين بالسكري ويعطي الجهاز العصبي توازنه ويريحه.

الفراولة strawberry :

- يستعمل في معالجة الأمراض والآلام العصبية خصوصًا النوع الذي يسمي الذئبة العصبية Rheumatoid arthiritis وهو يصيب مفاصل اليد كثيرًا.

الليمون الحامض lemon :

- يعالج الآلام العصبية والروماتزم- مهدئ للأعصاب وبالذات البذور.

الشعير Barley :

- مهدئ للأعصاب ويعالج الأمراض النفسية- مغلي الماء والدقيق ينفع المرضي النفسيين.

الشوفان oats :

- ينشط الخلايا العصبية motor ganglia الأمر الذي يؤدي إلى توتر العضلات Excitability of muscle.

- منشط للوهن والتعب.

العدس :

- غني بالبوتاسيوم وهو مهم لنشاط خلايا الجسم مهدئ للأعصاب لكن الإكثار منه يؤدي إلى اضطرابات في الجهاز العصبي، والإصابة بالكوابيس الليلية والقلق والتوتر واعتلال المزاج والإحباط.

الفول fava bean :

يُحدث الفول بعض درجات التوتر عند المصابين بأمراض نقسية.

الصنوبر Pine :

- يستعمل في صناعة المراهم الخاصة بالتدليك «أمراض عصبية».

- يعالج الأمراض العصبية Anti– Rheumatic Affection

الفول السوداني Peanuts :

- يساعد على إنماء العضلات وتغذيتها والأعصاب التي تغذي العضلات وفي زيادة وزن وكثافة العضل.

الكاجو Cashew :

- المغنسيوم ضروري لنشاط الأعصاب والدماغ ويعطي الطاقة.

- الفوسفور مهم لنشاط الدماغ والأعصاب.

- يحتوي القليل من الدهن المشبع والكثير من الدهن غير المشبع وهي ضرورية لنشاط الأعصاب والدماغ.

اللوز almond :

- يعالج الأمراض العصبية والأوجاع

- المعادن خصوصًا الفوسفور والزيوت الحمضية غير المشبعة تهدئ الأعصاب وتنشط الدماغ.

البابونج Chamomile :

- يعالج آلام الأعصاب neuralgia

البنفسج sweet violet :

- يساعد على تهدئة الأعصاب والنوم

اللحوم meats:

- يساعد اللحم بواسطة المعادن والفيتامينات على إنتاج الهرمونات وإنتاج المواد الكيماوية الخاصة بخلايا الأعصاب، وهي ومسؤولة عن نقل الإشارة بداخل الأعصاب، وكذلك لإنتاج المادة المغلفة للأعصاب.

الأسماك fish:

- يحتوي السمك على نسبة عالية من حمض glutamic acid وهي مادة ضرورية لوظائف الدماغ والأعصاب والأنسجة.

الجبنة cheese:

- يقوي vit. B12 الموجود بالجبن خلايا الأعصاب والعصيونات neurons (امتدادات الخلايا العصبية).

العسل Honey:

- منشط للدماغ والأعصاب
- معالج لمرض التشنج العضلي من منشأ عصبي Lumbago.
- يعالج التعب والانحطاط العصبي.



٢٦- أطعمة تفيد في حالات الصداع المختلفة

الفلفل cayenne:

- يعالج صداع الرأس وأنواع الشقيقة وفي علاج الصداع المسمى بـ cluster headache وهو نوع مؤلم من الصداع.

النعناع peper mint:

- يكافح نوبات الصداع والشقيقة موضعيًا وشربًا

الهندباء Dandelion:

- تمنع الصداع والشقيقة

اليقطين pumpkin:

- يزيل الصداع والشقيقة خصوصًا النوع النفسي أكلًا ووضعه موضعيًا.

السفرجل The quail:

- يعالج أنواع الصداع المختلفة الناتجة عن منشأ نفسي مثل الشقيقة.

المشمش apricot:

- يعالج الصداع والشقيقة الناتجتين عن أسباب نفسية.

الشعير barley:

- يعالج الصداع خصوصًا النصفي «الشقيقة» Migraine.

اللوز almond:

- يعالج الصداع موضعيًا وعبر الفم

البابونج chamomile:

- مزيل للصداع خصوصًا الشقيقة.

بذر الكتان flax linseed:

- مهدئ لطيف يعالج الصداع.

البنفسج sweet violet:

- يعالج الصداع والشقيقة.

الزنجبيل ginger:

- مزيل للدوخة الناتجة عن ركوب السيارة فقط.

السنا (السلامكي) (السنامكي) senna:

- علاج الصداع والشقيقة.

الصعتر thyme garden:

- يعالج الصداع.

القهوة coffee:

- علاج لتسكين الأوجاع والآلام وهو يضاف مع المسكنات فيزيد من تأثير هذه الأدوية على إزالة الأوجاع.

الكمون camin:

- يعالج الصداع الناتج عن عسر الهضم والأرياح المعوية والمغص.

المردقوش sweet marjorama:

- تستعمل الأوراق لإزالة الصداع ونوبات الشقيقة.

العسل honey:

- يعالج الصداع بشكل عام Mvariant+ Migrain

- يعالج الانحطاط في القوي.



٢٧- أطعمة للأمراض النفسية

البطاطس potato :

- تهدئ الأعصاب بما تحتويه من فيتامين B– complex.

البقدونس parsley :

- مهدئ للأعصاب.

الجزر carrots :

- بذر الجزر يعالج الأمراض النفسية والتوتر واعتلال المزاج.

- تناول الجزر يوميًا يضفي المرح على الإنسان.

الخباز- الخبيزة البرية Mauve :

- يعالج التوتر النفسي واعتلال المزاج- مهدئ للأعصاب- يزيل البدانة الناتجة عن كثرة الطعام التي يسببها التوتر النفسي عند بعض المرضي.

الخس lettuce :

- يستعمل في الأمراض النفسية كمهدئ للأعصاب وكمزيل للتوتر والإحباط والمداومة عليه تعالج الجنون.

- مزيل للكآبة والصداع.

السلق swiss chard :

- يعالج الصداع وأمراض الشقيقة- مهدئ للنفس.

- يصفي المزاج ويعالج اعتداله (mood disorder).

- يمنع التوتر (tension).

- يمنع الضغط النفسي (stress)

- يمنع القلق (anxiety).

الكوسا (القرعيات) gourd:

- يهدئ الأعصاب ويعالج الأمراض النفسية.

الملفوف cabbage:

- يفضل عدم استعماله أو الإقلال منه للمرضي الذين يعانون من التوتر النفسي والصداع خصوصًا الشقيقة.

الملوخية:

- تهدئ الاعصاب لوفرة المغنسيوم.

- تحتوي على فيتامينات nicotinic acid, C, A المضاد للبلاجرا وهو (مرض ينتج عن نقص فيتامينات).

- كما تحتوي على سليلوز وأملاح معدنية (حديد- كالسيوم- فوسفور- صوديوم- بوتاسيوم).

اليقطين Pumkin:

- مهدئ للأعصاب وأمراض النفس.

الاجاص Pears:

- يستعمل مع المعالجات الخاصة بالأمراض النفسية (توتر- فصام- قلق إحباط).

- هو مهدئ نفسي.

البطيخ الأحمر water melon :

- مهدئ للأعصاب- يزيل التوتر والقلق

البطيخ الأصفر :

- مهدئ للأعصاب- يزيل التوتر والقلق.

التفاح apple :

- يهدئ الأعصاب ويكافح جميع أنواع الأمراض النفسية والتوتر والأرق وقلة النوم

التوتmulberry :

- مهدئ للأعصاب- يعالج القلق Anxiety والإحباط Depression.

التين figs :

- يعالج التين الأمراض النفسية ويعمل على تهدئة الأعصاب وإزالة أنواع القلق والخوف والإحباط والتوتر.

جوز الهند coconut :

- مهدئ للحالات النفسية من إحباط واعتلال للمزاج والجنون mania.

الدراق peach :

- الأزهار تمنع الأمراض النفسية من توتر وإحباط

الزعرور hawthornberry :

- تؤخذ ثمرة الزعرور مع مهدئات الأعصاب لإزالة الآثار الجانبية لمهدئات الأعصاب على الدماغ.

السفرجل The quail :

- يهدئ للروع والأعصاب- يعالج الأمراض النفسية، ويزيل أنواع الصداع الناتج عن منشأ نفسي مثل الشقيقة وأشباها .

- يعالج الدوخة والغثيان الناتجة عن الأمراض النفسية.

الصبير البري Aloe vera :

- يعالج الإحباط والصرع seizures

الفراولة strawberry :

- يهدئ الأعصاب ويعدل المزاج ويمنع التوتر.

الليمون الحامضي lemon :

- بذر الليمون مهدئ قوي الأعصاب- مفرح- يعدل اعتلال المزاج- Mood Disorders .

المشمش Apricot :

- مهدئ نفسي يزيل التوتر والاضطراب.

الشعير Barley :

- مهدئ للأعصاب- ويعالج الأمراض (فغلي الماء والدقيق أيضا).

الشوفان Oats

القش: يعمل كمهدئ للأعصاب نظرًا لغناه بالمعادن.

البابونج chamomile :

- مزيل للتوتر عند النساء- مهدئ.

الزعفران saffron:

- مفرح قوي يعطي انسجامًا نفسيًا- يمنع اعتلال المزاج والكآبة والاعتلال والأمراض النفسية والوساوس والمخاوف وهو منوم ومهدئ.

- يخفض كهرباء الدماغ خصوصًا في حالات الصرع.

السنا (السلامكي) (السنامكي) senna:

- مهدئ للأعصاب والأمراض النفسية.

الصعتر thyme garden:

- يعالج بعض الأمراض النفسية مثل الهستيريا hysteria.

القرفة cinnamon:

- مهدئ للقلق- يزيل الهلوسة والوساوس- يعالج اعتلال المزاج والإحباط.

القهوة coffee:

- إن البن والقهوة تؤثر سلبًا على الدماغ والأعصاب عند المصابين بالأمراض النفسية ويحدث أرقًا كما أنه يثير نوبات الصراع.

الكاكاو- الشوكولاتة cocoa, chocolat tree:

- مهدئ للأعصاب ويحسن المزاج.

- تحتوي الشوكولاته على مركب يلعب دورًا مهمًا في الكيمياء الحيوية الخاصة بالإحساس والشعور بحالة الحب، سُمي هذا المركب بـ PEA (Phenylethy lamine) وهذا المركب ينتمي إلى عائلة مضادات الكآبة وهو مثيل للمادة المسماة Amphtamine وهذه المادة تجعل المحبين يشعرون كأنهم يسيرون فوق الغيوم!!

- يفسر أيضا زيادة مفعول دواء Viagra عند مزجه بالشكولاتة في بعض المعامل الأوروبية.

المحلب mahlab :

- مهدئ للأعصاب- يمنع الانقباض النفسي- يفرح النفس والمزاج.

اللحوم meats :

- يساعد اللحم بواسطة المعادن والفيتامينات على إنتاج الهرمونات وإنتاج المواد الكيماوية الخاصة بخلايا الأعصاب وهي مسؤولة عن نقل الإشارة بداخل الأعصاب وكذلك لإنتاج المادة المغلقة للأعصاب.

الدجاج Chicken :

- إن دهن الدجاج يحتوي على زيوت تمنع المشاكل النفسية من إحباط وتوتر واعتلال مزاج وهي مشابهة لزيوت أو ميغا ٥ وأوميجا ٣.

الحليب milk :

- الحليب يساعد على النوم والاسترخاء، وهو غذاء جيد لمرضي الأمراض النفسية واعتلال المزاج والقلق.

اللبن الرائب Yogurt :

- يمتاز اللبن الرائب بتهدئة الأعصاب والمصابين بالتوتر وينصح الأطباء المرضي بتناول اللبن الرائب مساء لتسهيل عملية النوم، ومكافحة الأرق والإحباط والتوتر واعتلال المزاج والفصام.

الجبنة cheese :

- الجبن الطازج مثل اللبن مريح للأعصاب والمزاج والنفسية.

- يقوي vit B١٢ الموجود بالجبن خلايا الأعصاب والعصيونات.

العسل Honey :

- يعالج الصرع
- يعالج الكآبة وأمراض اعتلال المزاج- التوتر- الفصام للشخصية والأرق.
- يمنع ويعالج إدمان الخمر والمخدرات.

اللقاح Pollens :

- يعالج أمراض التخلف العقلي (المنغوليا)
- يعالج الاضطرابات النفسية والعقلية.

الغذاء الملكي (العسل) royal jelly :

- يعالج أمراضا خلقية مثل mongolism عبر تحسين النمو العقلي.
- يحسن الحالة النفسية والمزاج ويعالج الإرهاق والتوتر والإحباط.

صموغ النحل Propolis:

- يعالج الأمراض العصبية والنفسية.

الكركم Tumeric :

يحسن النوم والمزاج من الاكتئاب



٢٨- أطعمة تفيد النوم

البصل onion :

- البصل منوم طبيعي.

الخس lettuce :

- يساعد على بدء النوم في حالات الأرق وخصوصًا مع البصل

النعناع Peper Mint :

- يوقف نوبات الأرق ويسهل النوم.

التفاح Apple :

- يفيد في الأرق وقلة النوم، كذلك خل التفاح (ملعقة صغيرة قبل النوم)

الزعرور hawthomberry :

- تحسن في نوعية نوم الآدمي ويهدئ الأعصاب.

البابونج chamomile :

- يعالج الأرق وقلة النوم.

البنفسج sweet violet

- يساعد على تهدئة الأعصاب والنوم.

الخزامي lavender :

- يجلب النوم ويعالج الأرق لأنه ينشط موجات ألفا والتي تقع في مؤخرة المخ لذلك تسبب الاسترخاء

- تعتبر هذه المعالجة بالعطور والروائح Aroma therapy لتستفيد من مزايا العطور في التهدئة والاسترخاء والشفاء وذلك (إما بتدليك الزيوت العطرية على الجلد أو إضافتها إلى ماء الاستحمام) وتسخن العطور بلطافة عن طريق الضوء قبل وضعه على الجلد.

الحليب milk :

- يفيد النوم والاسترخاء، يفضل عدم النوم على أثر شرب الحليب بل الانتظار لحوالي ساعة أو أكثر ريثما ينتقل الحليب بعد تخثره من المعدة إلى الأمعاء، وتبدأ عملية الهضم.

اللبن الرائب Yogurt

- تناول اللبن الرائب مساء يسهل عملية النوم ويكافح الأرق.

العسل Honey :

- يعالج الأرق. كما أن مزج العسل بالحليب يساعد في التغلب على الأرق فالحمض الأميني تربتوفان الموجود بالحليب يستخدمه الدماغ لإنتاج الميلاتونين والسيروتونين بينما الكربوهيدرات الموجودة بالعسل تساعد على امتصاص ذلك الحمض الأميني.

الكمون : Cumin

يعالج الأرق بغلي مقدار «١٥ جرامات» من الحبوب في ربع لتر ماء ويشرب بالمساء. ولكن لا يجوز للمصابين بأمراض الكلى استعماله بأي شكل كان.

الشوفان: Oats

يؤخذ من صبغة الشوفان ٢٠ نقطة في المساء فقط إذا أريد استعماله كمنوم أو يؤكل الشوفان مطبوخاً.

الخميرة: Yeast

تؤخذ ملعقة لتنظيم توازن الأجهزة العصبية والنوم الهادئ.

الحلبة Fenugreek

تؤخذ الحلبة أكلاً وشرباً.

العنب: Graps

عصير العنب يخفف من التعب والإرهاق.

الليمون Lemon

يؤخذ قبل النوم عصير نصف ليمونة.

المشمش: Apricot

يساعد على النوم.

الزعتر البري: Wild Thyme

يجلب النوم

الشبت: Dill

يؤكل الشبت أو يشرب مغلي الأوراق أو البذور ويعتبر كمنوم قوي.

القرع «اليقطين»: Pumpkin

تقشر بذور القرع وتطبخ بماء أو حليب ويؤخذ منه لعدة أيام لعلاج الأرق المزمن.

الريحان Rayhan :

تؤخذ ملعقة كبيرة من الريحان مع كوب ماء مغلي وتترك لمدة خمس دقائق وتشرب بعد كل وجبة رئيسية وكوب قبل النوم.

الموز: Banana

الموز يجلب النوم حتى لو كنت في قمة نشاطك والسبب أن الجسم يفرز مادة السيروتونين التي لها نفس التأثير.

الشعير Barley :

تؤخذ أربع ملاعق من الشعير أو التلبينة وتخلط مع كوب حليب ساخن قبل النوم. حيث تخلص من الاكتئاب والكسل والخوف والأرق.



٢٩- أطعمة تفيد اللثة والأسنان

الثوم Garlic:

- مقو ومنشط للثة ومثبت للأسنان.

الخباز- الخبيزة mauve:

- يكافح أمراض اللثة والأسنان.

- لعاب النبات فيه نسبة عالية من مادة مهمة للنسيج الغضروفي في الجسم هي authocyanin, glucosamine.

الفجل radish:

- يمنع سقوط الأسنان Pyorhea- يمنع تسوس الأسنان عن طريق المادة إيسوثيوسياتاتس التي توقف عمل الإنزيمات الموجودة بالفم والتي تعمل تسوس الأسنان dental caries.

اللفت cabbage:

- يحافظ على صحة العظام والأسنان

اليقطين Pumpkin:

- ينشط اللثة ويكافح أوجاع الأسنان

الأناناس pine apple:

- باحتوائه على الفلوريد يمنع تسوس الأسنان وتآكلها ويفضل أن يعطي إلى الأطفال في خلال مراحل النمو لحماية أسنانهم واللثة.

التمر date :

- بسبب وجود الفوسفور له دور مهم في الدماغ وكذلك للأسنان والعظام التي لا غني لها عن الفوسفور لصيانتها وأداء مهاتها.

التين figs :

- تستعمل لبخات التين على خراجات الأسنان والتهابات اللثة والأورام بالفم.

السفرجل Quince :

- يستعمل في أمراض الفم واللثة

- يعالج التهابات الفم من بثور وقالوع

الفراولة strawberry :

- ينظف الأسنان- يزيل البقع وتغير لون الأسنان والاصفرار وذلك بترك العصير في الفم لمدة خمس دقائق ثم يبلع ويتمضمض بماء يضاف إليه القليل من الكربونة NaHco3

الحمص chick pea :

- نقيع الحمص ينفع من وجع الضرس.

العدس Lentile :

- يعالج أمراض اللثة والأسنان عن طريق تفحيم العدس وطحنه.

القمح wheat

البرغل borghul :

- الكالسيوم المتوافر فيه يقوي الجهاز العظمي والأسنان.

الجوز walnut :

– قشرة الجوز القاسية تحمص وتطحن وتستعمل لتبيض الأسنان وتقوية اللثة وإزالة روائح الأنفاس (بودرة فحمية).

الكاجو cashew :

– المركبات الكيميائية في الكاجو تكافح فصائل البكتيريا (gram positive) المسؤولة عن تسوس الأسنان هذه الزيوت موجودة في لب الكاجو وفي القشرة.

البابونج chamomile :

– يستعمل كغرغرة لتعقيم الفم ومكافحة القروح وتسكين وجع الأسنان.

الشاي green, black tea :

– يعالج الإصابة بنخر الأسنان مثله مثل الموز.

– هو غني بالفلوريد التي تمنع وتكافح تسوس الأسنان وهو موجود بالشاي الأخضر والأسود.

– كذلك المواد القابضة في الشاي تساعد في مكافحة البكتيريا التي تسبب التسوس.

العصفر sufflower :

– يعالج التهابات الفم «القالوع».

المردقوش :

– يمزج زيت الصعتر مع زيت المردقوش– وتوضع عدة نقاط على قطعة قطن وتحشي السن التي تؤلم– فيسكن الألم ويختفي.

اللبن الرائب Yogurt :

- يبيض الأسنان ويزيل الرسوبات والدبغ عن المينا ويقوي اللثة على أن يزيل المرء البقايا من الفم بالمضمضة بعد حوالي ٣٠ دقيقة، ويمنع رائحة الفم الكريهة fetor oris

العسل Honey :

- يعالج التهابات اللثة والتهابات وتقرح الفم.

صموغ النحل propolis :

- يطهر الفم- يقوي اللثة

- يعالج التهاب اللسان Glossitis وغشاء الفم stomatitis ومرض القلاع.

- يخفف آلام الأسنان والخراجات خاصة بعد الخلع.

الجبن Cheese

يساعد على الحفاظ على توازن تركيز الهيدروجين في الفم ويساعد للحفاظ على مينا الأسنان لأنه عندما يميل التركيز نحو الحموضة تتكاثر الجراثيم التي تسبب نخر الأسنان. كما يؤدي تناوله إلى إفراز اللعاب الذي يقتل الجراثيم التي تتسبب في نخر الأسنان وأمراض اللثة.

الكيوي Kiwi

. تعتبر من أغنى الثمار بفيتامين C حيث الثمرة الكبيرة الواحدة تمدنا باحتياجاتنا اليومية من هذا الفيتامين.

وإن عدم حصولنا على الكمية الكافية من فيتامين C يؤدي إلى ضعف

وتفكك شبكة الكولاجين في اللثة مما يجعل اللثة ضعيفة وأكثر عرضة للجراثيم التي تسبب أمراض اللثة.

البصل Onion

يحتوي البصل على عناصر كبريتية قوية مضادة للجراثيم وأن البصل قادر على قتل عدة أنواع من الجراثيم مع العلم بأن البصل الطازج النيئ يكون أكثر فعالية.

الماء Water

إن شرب الماء يحافظ على رطوبة اللثة وهو أفضل وسيلة لتعزيز إفراز اللعاب الذي يعتبر أقوى دفاع ضد الجراثيم التي تسبب البلاك ونخر الأسنان. والأمثل شرب ما يعادل ثمانية أكواب من الماء يومياً.



٣٠- أطعمة تزيل الرائحة الكريهة بالجسم

الأرض شوكي- الخرشوف artichoke :

- مزيل للرائحة الكريهة بالجسم والعرق عن طريق الأكل أو عن طريق دهنه في منطقة تحت الإبط.

البقدونس Parsley :

- يحتوي على مادة الكلوروفيل التي تنقي الأنفاس وتطيب رائحة الجسد وتعطي العراق رائحة غير منفرة.

- يستعمل للمضغ بعد أكل الثوم والبصل فيزيل الروائح.

الخس Lettuce :

- الكلوروفيل في الأوراق مزيل لروائح الفم والجسم الكريهة ورائحة العرق.

الكراث Leek :

- يطيب الأنفاس ورائحة الجسد والعرق والإفرازات اللعابية والبولية بسبب الكلوروفيل الذي يحتويه.

الهندباء Dandelion :

- تحتوي الهندباء على صبغة الكلوروفيل Chlorophy١١ التي تمنع رائحة الجسم وتطيب الرائحة والعراق وتزيل رائحة الفم.

التمر Date :

- يعطي رائحة طيبة للأنفاس رائحة الجسد والعرق.

السفرجل Ouince

- يطيب الأنفاس ورائحة الإفرازات- فيعطي رائحة عرق طيبة.

الأرز Rice :

- ماء الرز الذي يحضر بعد غلي الرز بالماء يساعد على تنعيم وتلطيف طبقات الجلد وامتصاص رائحة العرق.

البندق CoB Nut :

- يخفف من العرق

الخزامي lavender

- يمنع رائحة الجسد والعرق

الصعتر Thyme Garden :

- معقم وقاتل للجراثيم والبكتيريا.

- يستعمل في صناعة العطور ومركبات التجميل

المحلب Mahlab :

- ينكه ويعطر رائحة الجسم وإفرازاته من بول وعرق

اللبن الرائب yogurt :

- يزيل رائحة الفم الكريهة وذلك بالمداومة على تناوله.

صموغ النحل Propolis :

- يطهر الفم- يقوي اللثة.

٣١- أطعمة تفيد الجلد والشعر

الأرض شوكي- الخرشوف Artichoke :

- يعالج أمراض الحساسية والطفح والشري الجلدي.
- يعالج مرضى الثعلبة عن طريق الطعام ودهن العصير بمنطقة الثعلبة.

البصل onion :

- يعالج البصل البهاق والثآليل ومرض الثعلبة ويمنع سقوط الشعر دهنًا وأكلًا عبر الفم فتكون النتائج أفضل.

البطاطس Potato :

- يوضع على الوجه والجسم في معالجة البثور الملتهبة.
- عصيرها يعالج حروق الجلد وضربة الشمس ويتم ترطيب الجسم عدة مرات يوميًا

البقدونس Parsley :

- يستعمل زيت البقدونس بتدليكه على الصلعة لتنشيط نمو الشعر ومنع تساقطه.

الثوم Garlic :

- يعالج الصلع وتساقط الشعر والثعلبة والبهاق.

الجرجيرRocket :

- يساعد على إنبات الشعر وتسويد لونه

- يساعد في علاج الحروق الجلدية.

- يعالج بعض الأمراض الجلدية.

الجزر Carrots:

- يعالج أمراض الحساسية والشري والإكزيما ويمنع حب الشباب ويعالجه.

- يعالج البهاق.

الخباز- الخبيزة البرية mkauve:

- ملطف للحساسية الجلدية والطفوح الجلدية وعقص الحشرات.

- ورقة يمنع الالتهابات الجلدية والبكتيريا الموجودة على سطح الجلد

- يكافح الخراجات والإنتانات

- له خاصية مضادة للالتهابات الميكروبية والفطرية والفيروسية.

الخيار cucumber:

- كملطف ومبرد ومنعم للجلد من كل الأمراض التي تهيج الجلد.

الزيتون Olive:

- ينعم البشرة والوجه ويستعمل في صناعة زيوت وكريمات الوجه والصابون

- الدهن بزيت الزيتون يزيل الحكاك ويعالج تكسر الجلد والسماط والتهاباتها ويعالج العقص والحروق، وحروق النار وحروق ضربة الشمس.

- يستعمل زيت الزيتون عن طريق إضافة الأدوية والعقاقير إليه في معالجات الجلد يقوي زيت الزيتون الشعر ويعطيه لمعانًا ونشاطًا.

- يحتوي ورق الزيتون على مركبات Deuropein acid طبيعية وهي تقتل

الميكروبات وبعض الفطريات والفيروسات مثل المرض المسمى Epstein– Barr disease.

السلق swiss chard:

– يعالج الأمراض الجلدية مثل البهاق vitilijo ومرض الثعلبة alopeciaعبر أكله وعبر وضعه على الجلد في المنطقة المصابة.

الكراث leek:

– يزيل ترسب الأصباغ الجلدية مثل النمش والدبغ الذي يحصل عند البعض إثر الجروح أو لدغ الحشرات– يزيل الكلف– يبيض الجلد من السمرة.

– ينفع الجلد من شعر وأظافر.

اللفت Turnips:

– يعتني بالبشرة وينعمها ويمنع الكلف.

– يقوي الشعر ويمنع تقصف الأظافر.

– يعالج الجروح wounds والرضوض Bruises.

الملوخية:

– تمنع الحساسية والشري الجلدي وحروق النار الجلدية.

النعناع peper mint:

– يزيل الدبغ الداكنة عن الجلد ويبيض لون البشرة.

الأناناس pine apple:

– يكافح الحروق والقروح– عبر الإنزيمات التي يحتويها Bromelain يمنع

الأورام وانتفاخ الأنسجة والتهاباتها localized swelling+ inflammation.

البابايا Papaya:

- تعالج الانتفاخ والتحقين والاورام في الجراح المستحدثة بواسطة العمليات الجراحية.

- تعالج الجروح والحروق الجلدية- تزيل النمش- تستعمل الأوراق كبديل للصابون.

- تزيل الثآليل (الإنزيمات الموجودة بالبابايا تهضم العضلات وأنسجة الجسم)

Dissolving/ muscular+ connective tissuw

البطيخ الأحمر water melon:

- القشرة الخارجية توضع على البهاق للعلاج وهي تمتاز بخصائص منعمة للجلد.

- توضع القشور الخارجية مع اللحم لإسراع نضجه.

البطيخ الأصفر:

- القشرة الخارجية توضع على البهاق للعلاج.

- له تأثير منعم للبشرة والجلد لاحتوائه على فيتامين A ويستعمل مع دقيق الشعير لمعالجة تقرحات الرأس.

التمر Date:

- يحسن أداء الخلايا الجلدية عن طريق vit A فيمنع تشقق الجلد وتكسر الأظافر وتقصف الشعر.

التوت Mulberry :

- يزيل أمراض الحساسية خصوصًا الأنواع الجلدية (الشرى)

- يمنع جفاف الجلد وتشققه.

- يعمل على دباغة اللون للشعر الأبيض إلى الأسود.

التين figs :

- ملطف للبشرة ينعمها ويزيل البثور- يدبغ الشعر الشايب موضعيًا ومع الطعام.

- يستعمل الحليب الذي يخرج من عنق التين غير الناضج لإزالة الثآليل موضعيًا

- يعالج أمراض الجلد مثل البهاق ويساعد على دبغ البشرة.

والبهاق هو مرض يصيب الجلد فتتوقف غدد اللون melanin عن الإفراز ويزول لون الجلد عن طبيعته ويتحول إلى بياض.

جوز الهند coconut :

- مقو للشعر خصوصًا الماء- وزيت جوز الهند يساعد على إنبات الشعر.

الدراق peach :

- نظرًا لوجود كميات عالية من C, A, PP, B2, B1, Vit E فهو يقوي الجلد ومشتقاته مثل الشعر، لذا يضاف إلى تركيبات الشامبو كما أن الدراق على الثآليل يؤدي إلى اختفائها.

- مطحون ومسحوق الأوراق يوقف النزف من الجرح.

الرمان Pomegranate :

- يستعمل لحاء الشجرة في الدباغة والصباغة.

- يخلط قشر الرمان مع الحناء لدبغ الشعر باللون الأسود.

- يعالج القروح والجروح.

السفرجل Quince :

- له تأثير مهدئ للحساسية بالجسم خصوصًا الأنـواع الجلدية (شري الحكاك)

- البذور ذات فوائد تنقي الجلد وتنعمه، لأنها عند غليها تعطي ناتجًا هلاميًا يفيد البشرة والجلد، وتضاف إلى مراهم ودهون البشرة في صناعة مواد التجميل.

- يمنع تكسر جلد الشفتين في البرد.

الصبير البري Aloe vera (الصيقل) :

- يحتوي الصبير على ٧٥ صنفًا من المركبات، إضافة إلى فيتامينات مضادة للأكسدة مثل choline folic, A, B12, C, E, B2, vit B1) ومعادن الصوديوم- البوتاسيوم- الكالسيوم- المغنسيوم- المنجنيز- النحاس- الزنك- الكروميوم- الحديد)+ أحماض أمينية ٢٢- ٢٠ حمضًا أمينيًا منها ٧- ٨ أحماض أساسية + مطهرات salicylic acid, Phenol, urea

-nitrogen- Cinnamic acid- Sulphur- lupeal

- يقضي على كل الجراثيم الداخلية والخارجية ويسكن الآلم.

- يحتوي على أحماض أمينية وأحماض دهنية Antinflamatory وهي تندرج تحت campesterol, cholesterol– plant steroids

- يحتوي على B sitosterol وهي مادة مضادة للحساسية.

- يعالج الصبير مرض الصدفية: وهو مرض يصيب الجلد ولقد أثبتت التجارب أنه يفيد بنسبة ٨٣٪.

- يعالج الجروح والحروق وكذلك حروق الشمس حيث يحتوي على المركبات التالية:

Bradykinase, salicylic, magnesium lactate جميعها تزيل التهابات وتورم واحمرار الجلد المجروح، كما أن لهذه المركبات مفعول لإزالة الألم والحكاك في الجلد.

- يعالج حب الشباب وعضات الجليد forst bite

- يعالج الدوالي ومسامير الأرجل soften corn, calluses of feet

- لإبقاء صحة الجلد ولإعادة الرطوبة التي تجف عن الجلد فيفقد مظهره اللامع والطري ويتوجب على الإنسان شرب حوالي ٨ أكواب من الماء حتى يصل الجسم إلى درجة مشبعة من السوائل.

- يحتوي على مواد طبيعة مثل mucopoly sacharides ومفعولها يشبه مفعول الخلايا moisturizing الموجودة في طبقة الجلد المسماة dermis وهي تحافظ على ترطيب البشرة

- لقد استخدمت كيلوباترا عصارة الصبير لتنعيم بشرتها.

- يحتوي على organic Germanium الذي يستخدم في علاج التهابات كثيرة

- لا تؤثر فيها المضادات الحيوية مثل فيروس Barvirus– Epstein بالإضافة إلى البكتيريا التي تهاجم الجروح وأنواع من الفطر.

الفراولة strawberry :

- تنقي الوجه وتبيض البشرة وذلك بتدليك الفراولة لبشرة الوجه.

- تزيل الكلف وتمنع ضربات الشمس أن تؤذي وجه الإنسان أو تلون بشرته (مع الإشارة عند استعمال الفراولة يجب عدم استخدام الصابون).

الكستناء chest nut :

- القشر يستعمل طلاء على الجروح والقروح.

الليمون الحامض lemon :

- مضاد للهستامين والحساسية

- يعالج الحساسية الجلدية شربًا وموضعيًا خصوصًا المخفف.

المشمش Apricot :

- يعالج أمراض الحساسية وخصوصًا الطفوح الجلدية (الشرى).

الموز Banana :

- ينعم البشرة ويزيل الكلف والأصباغ.

الأرز Rice :

- ماء الرز يعالج الحروق الجلدية والالتهابات المسماة Erysipeals

الحمص chick pea :

- يقوي الشعر والأظافر بما يحتويه من كبريت وبروتين وفيتامين B– complex

الذرة maize corn :

- ملطف ومنعم للجلد والبشرة ويعطي البذر هذه النتيجة عبر الطعام والزيت موضعيًا أو كمادات مدقوقة البذر الذي ينفع القروح الجلدية.

الشعير Barley :

- يعالج أمـراض الحساسية والطفوح الجلدية- ينعم الجسم والبشرة خصوصًا المستحضرات المغلية- يمنع النمش والكلف.

الشوفان oats :

- مصدر جيد لفيتامين E- وجيد للبشرة ويمنع التجاعيد والشيخوخة.

الفاصوليا- اللوبيا :

- تعالج الفاصوليا الحساسية الجلدية المستعصية عن طريق طحنها وجعلها لبخات دافئة على المنطقة المصابة.

الفول fava Bean :

- يزيل أصباغ الجسم الزائدة وخصوصًا الكلف والنمش

- بعض الذين يأكلون الفول تصيبهم حساسية تسمى favism قد يصل هذا التسمم لدرجة مهلكة وقاتلة ويعاني المريض من عسر بول وريقان على درجات متفاوتة حسب شدة الإصابة.

القمح wheat :

البرغل Borghul :

- السيلكيون والكالسيوم والبروتين يقوي الشعر.

- مطحون القمح يزيل التورم والكدمات وتهيج الجلد والتهاباته والحروق وذلك بوضع كمادات.

- يزيل الكلف وأصباغ الجلد- ينعم البشرة والوجه (مغلى النخالة).

الجوز walnut:

- يمنع سقوط الشعر ويحول الأبيض بالصبغ إلى أسود.

- يساعد في التئام الجروح

- يساعد على إزالة «مسامير الأقدام»، وذلك بتدليك المسامير Calosities بالقشرة الخضراء.

الصنوبر pine:

- استعمال خارجي في معالجة الحساسية Eczema والصدفية Psoriasis.

الفول السوداني Peanuts:

- يدخل في صناعة الماكياج وكريمات التجميل، أنه يساعد على اكتساب البشرة صحتها وليونتها ونعومتها، ويمنع الشيخوخة والتجاعيد والتعفن بالجلد.

الكاجو cashew nuts:

- يجب استعمال الزيت بحذر حيث يحتاج إلى مزيد من الدراسة، وقد تم وضع الزيت موضوعيا بنجاح في علاج الثآليل والفطر الجلدي والقرحات السرطانية.

- المركبات الكيميائية في الكاجو تكافح فصائل البكتيريا (gram positive) وتعالج الإصابة بالتهابات حب الشباب والبرص (اللب والقشرة)

اللوز almond :

- يغذي الطبقات المختلفة من الجلد وينعم البشرة الجافة- يزيل تحريض الجلد وتأكله- يعالج الكثير من أمراض الجلد وتشقق ونشاف اليدين والأرجل.

- يعالج الحروق من الدرجة الأولى.

- اللوز مع الماء موضعيًا وعبر الفم يخفف من أمراض الحساسية خصوصًا الشري.

البابونج chamomile :

- ينعم الجلد وللبشرة الحساسة.

بذر الكتان flax linseed :

- يعالج التهابات الجلد والتقرحات والحروق- ينشط الشعر.

- يمزج مع العسل ويوضع علي الوجه (ينعم ويزيل البقع)

البابونج | chamomile:

- ذات تأثير قاتل للبكتيريا والفطريات

- ينعم الجلد- يمزج مع الحنة لتفتيح لون الشعر.

- يعالج التهابات الجلد والحروق وضربات الشمس.

الحلبة Fenugreek :

- لمعالجة الحروق ونشاف الجلد.

- مقوية للشعر- تعالج القروح والآثار الجلدية.

البنفسج sweetviolet:

- يعالج الكدمات والإصابات ويسرع في اندمال الجروح.

- تستعمل مستحضرات البنفسج في الطب المثلي Homopathy وهو نوع من الطبابة النباتية المعدنية (وهو الطب الذي تتعالج به العائلة المالكة في بريطانيا).

الخزامي lavender:

- يعقم الجروح (المغلي).

- يمنع رائحة الجسد والعرق.

الخطمي- ورد الخطمية marsh mallow:

- تطلي عصارة الخطمي على البهاق ويتعرض للشمس نصف ساعة فيزول.

- تمنع حساسية الجلد والشري والطفوح الجلدية.

الزعفران saffron:

- مفيد في معالجة البشرة الجافة- يمكن مزجة مع الزنجبيل لتحسين النتائج وإعطاء البشرة الطراوة اللازمة.

الزنجبيل Ginger:

- يزيل قشرة الرأس.

السنا (السلامكي) (السنامكي) senna:

- في معالجة الحروق.

- علاج الصدفية والكلف والنمش.

- آفات الجلد وهو يقوي الشعر ويمنع سقوطه.

الشاي green, blak tea:

- يزيد الشاي في إفراز العرق بالجلد.

الصعتر thyme Garden

- يمزج الصعتر بالمرهم لمعالجة الثآليل.

- معقم وقائل للجراثيم والبكتيريا مثل مرض scarlet fever والالتهابات الفطرية.

- مخدر موضوعي.

- يستعمل في حالات الصدفية والإكزيما.

لمعالجة الحروق الجلدية.

العصفر sufflower:

- يستعمل في الأمراض التي تتميز بطفح جلدي مثل الحصبة.

- يزيل الدبغ الجلدي الزائد الناتج عن تراكم كميات زائدة من الصبغة الجلدية ويعالج الكلف والبهق.

القرفة cinnamon:

- معقم- يعالج النزيف الدموي- يزيل الدبغ الجلدية والكلف.

الكاكاو- الشوكولاتة cocoa, chocolate tree:

- تنعم وترطب الجلد وتمنع تشقق الجلد من البرد أو من التعريض للمواد الكيماوية ويمنع تشقق الشفاه الذي يحصل بالشتاء.

- يمنع تشقق الحلمات عند الأمهات المرضعات ويمنع تشقق الجلد في

البطن عند الحوامل- تدخل الكاكاو في تركيبة الأقنعة التي توضع على الوجه أو الجسم لإبقاء حيوية وجمال البشرة والنضارة.

الكراوية caraway:

- مطحون بذر الكراوية يوضع لبخات على الكدمات فيسرع شفاءها.

الكمونcamin :

- ماء مغلي الكمون يصفي البشرة والوجه بالغسيل على أن يكون مرة أو اثنتين في الأسبوع.

- يسرع التئام الجروح والجراحات.

- يوقف نزف الدم من الأنف (الرعاف) بسبب مادة tannin التي تقفل الشرايين النازفة فيتوقف النزيف.

المردقوش sweet marjorama:

- يستعمل على الجروح لتسريع الالتئام والشفاء.

- يكافح الكلف.

- يوضع على الكدمات والالتواء.

الحليب milk:

- الحليب يحسن وينقي لون البشرة ويحولها إلى البياض.

- الحليب يعالج الكلف والنمش وصباغ الجلد بعد الجروح والقروح ومن لدغ الهوام.

العسل Honey:

- يدخل في صناعة كريمات وأقنعة التجميل.

- يغذي الجلد ويرطبه ويطريه hydratant ويقيه من الالتهابات.

- يعزز نضارة الوجه- يزيل التجاعيد.
- يساهم في إزالة سمرة الوجه والبشرة مثل مفعول الحليب
- يعالج الإكزيما- مضاد للحكة يهدئها سريعاًا على اختلاف أسبابها.
- يعالج القالوع.
- يعالج تشقق الجلد والدمامل.
- يعالج الثآليل warts والأمراض الجلدية مثل Erisepales, cellulites

الشمع wax :

- يدخل في صناعة أدوية ومواد التجميل (مثل الكريمات وأقلام الرموش والحواجب وأحمر الشفاه والدهانات العطرية).
- يزيل القروح- ينعمها يطريها ويشفي الدمامل.
- يعالج مرض الثعلبة بمزجه مع زيوت أخرى ودهون.

اللقاح pollen :

- يعالج البهاق.
- يمنع تساقط الشعر.

الغذاء الملكي (العسل) Royal jelly :

- دهانات وكريم الهلام تعالج الأمراض الجلدية مثل التصلب Keratosic والدهونةseborrhea (بحيث يتغير لونه وتزداد كثافة الجلد وتقل مرونة الجلد بسبب اضطرابات إفراز الغدد خلال أيام من العلاج يتغير الحال).
- (جرعات فم + دهن موضعي).
- تأثير قاتل للبكتريا مثل Proteus + Eschrichia B .
- يساعد في التئام الجروح.

صموغ النحل Propolis :

- وحدة ومع العقاقير اللازمة (عبر المراهم).
- يمنع تشقق الجلد في البرد.
- يعالج حرق الجلد على أثر ضربة الشمس.
- يكافح الثآليل.
- يعالج الدوالي المتقرحة.
- يعالج جروح الشرخ.
- يمنع التهاب الجلد البكتيرية والفطرية والفيروسية.
- يعالج الحساسية والإكزيما.
- يكافح مسمار أصابع الرجلcalosities .
- ويستعمل مع أدوية الصدفية Psoriasis .
- يمنع ويعالج تصلب الجلد Keratodermias .
- يعالج التهاب الجلد الإشعاعي Radio dermatitis .



(٣٢) أطعمة تفيد الكلى

الأرض شوكي ـ الخرشوف Artichoke :

ـ أظهر مفعول إدرار البول بشكل جيد، وفي دراسة جديدة ومتعددة المراكز على ٥٥٠ مريضاً، كان كل مريض يتناول ١,٥٠ جرام من دواء مشتق من ورق الخرشوف، أظهرت انخفاضًا.

ـ يدر البول بشكل جيد.

ـ يعالج أمراض الكلى وخصوصًا حالات احتباس البول.

البقدونس parsley :

ـ مقو للكلى ـ يزيل احتباس الماء بالجسم (الاستسقاء).

الجزر carrots :

ـ يعالج أمراض الكلى المزمنة ومشاكل المثانة البولية.

السلق swiss chard :

ـ يمنع التهابات الجهاز البولي (الكلى والمثانة).

السبانخ spinach :

ـ مدر للبول.

اللفت turnip :

ـ ينشط الدورة الدموية بالكلى مما يساعد على التخلص من اليورك أسد uric acid.

الهندباء Dandelion:

- تستعمل في أمراض الكلى.

اليقطين pumpkin:

- ينشط الكلى ويقوي وظائفها ويعالج أمراض الجهاز البولي.

التفاح apples:

- عصير التفاح يكافح حصا الكلى.

التوت mulberry:

- مدر للبول وينشط الكلى ويستعمل في إزالة الالتهابات البولية.

- هو يثبت الكلى في مكانها في أسفل الظهر ويمنعها من الانحدار عن طريق ترسب الدهون حولها، وعند اتباع حمية مفرطة يزول الدهن المذكور وتتحدر الكليتان عن مكانهما مما يسبب مرضًا مزعجًا يسمى floating kidney.

التين figs:

- مدر للبول وينشط الكلى ويزيد في الدورة الدموية التي تغذيها للقيام بوظائفها.

جوز الهند coconut:

- منشط للكلى والمثانة البولية.

الزعرور Hawthorn berry:

- مدر للبول ويفتت الحصا والرمل - يعالج أمراض الكلى.

السفرجل Quince :

ـ يدر للبول ويفتت الحصا والرمل.

الليمون الحامض lemon :

ـ مدر للبول ـ يعالج أمراض قصور الكلى ويفتت الحصى والرمل ـ يقتل الجراثيم النى تعيش في المجاري البولية ـ يمنع الزلال.

الموز Banana :

ـ ينشط الكلى ويزيد حيويتها ويدر البول ويفتت الحصى والرمل.

الأرز Rice :

ـ يستعمل في أمراض الكلى وحصر البول، وعند وجود مرض ونقص في نشاط الكلى وارتفاع الزلال في البول وارتفاع البولينا في الدم.

الشعير Barley :

ـ يعالج التهاب الكلى وينشط الكلى.

ـ يمنع انحباس الماء والسوائل بالجسم.

ـ يدر البول ويفتت الحصى والرمل.

الفاصوليا kidney Been, اللوبيا ـ Dolic – haricot Been :

ـ تعالج أمراض الكلى ومدره للبول.

الصنوبر pine :

ـ يعالج أمراض الكلى والمبولة urinary bladder .

الفستق pistachio :

ـ ينشط الدورة الدموية في الكلى ـ يزيد في حجم الكلى ويساعدها على وظائفها .

اللوز almond :

ـ يكافح التهابات الكلى.

الجلاب : الزبيب الأبيض المجفف

ـ ينشط الكلى.

بذر الكتان flax linseed :

ـ يعالج التهابات الكلى والمجاري البولية ويفتت الرمل والحصا .

الحلبة Fenugreek :

منشطة للكلى ـ تدر البول ـ تفتت الحصا والرمل.

الشاي green, black tea :

ـ يدر البول ـ يمنع نراكم السوائل بالجسم.

القرفة cinnamon :

ـ مدر للبول ـ يفتت الحصا والرمل ـ يزيل الزلال من البول.

ـ منشط للدورة الدموية بالكلى.

الكاكاو ـ الشوكولاتة coca, chocolate tree :

ـ مدر للبول حيث يؤثر بشكل مباشر على خلايا الكلى Renal epithelium لذلك يساعد الأدوية التي توصف لتضخم القلب « cardia failure » حيث تتراكم السوائل بالجسم مما يؤدي إلى تمدد القلب.

الكراوية caraway :

ـ الإكثار منه يضر بنشاط الكلى.

البيض eggs :

ـ يمتنع عن الإكثار من أكل البيض للمصابين بالتهابات الكلى والحصا والرمل.

الحليب milk :

ـ يفضل عدم شرب الحليب عند المصابين بالحصى والأملاح (رمل) في الكلى والمجاري البولية، ويزيد الحليب من العبء على الكلى في حالات الرمل والحصى.

اللبن الرائب yogurt :

ـ مدر للبول ويفتت الحصى ويزيل الرمل بسبب احتوائه على سكر الحليب بالإضافة إلى حامض اللاكتيك الذي يخفض PH الدم مما يدر البول أيضًا.

الشمع wax :

ـ يمنع الأمراض البولية ويعالجها (بعد مضغه يتحول تأثير البول من قلوي إلى حامض) خلال ٣دقائق الأمر الذي يمنع تكاثر البكتيريا.

الغذاء الملكي (العسل) Royal jelly :

ـمع العلاجات الطبية يزيل السلس البولي.

صموغ النخل propolis :

ـ يؤخذ وحدة ـ مع العقاقير اللازمة.

ـ يمنع الإصابة بالتهابات الكلى والحالب.

الكركم Turmeric:

يستخدم للوقاية ولعلاج حصا المرارة نسبة إلى مادة الكركمين الذي يزيد من ذوبان السائل المراري. وبالتالي يمنع تكوين حصا المرارة ويساعد على القضاء على أي حصا أخرى قد تكونت.



(٣٣) أطعمة تفتت الرمل والحصا ومدرة للبول

البصل onion :

ـ مدر للبول ومفتت للرمل والحصا .

البطاطس potato :

ـ مدر للبول ومفتت للحصا والرمل.

البقدونس parsely :

ـ مدر طبيعي للبول ـ يفتت الحصا والبول.

الثوم Garlic :

ـ يفتت الحصى في الكلى ويزيل الرمل.

الجرجير Rocket :

ـ مدر للبول ويفتت الحصا والرمل.

الجزر carrots :

ـ مدر للبول ـ عصيره يعالج الاستسقاء وانحباس الماء بالجسم ويفتت الرمل والحصا .

الخباز ـ الخبيزة البرية Mauve :

ـ مدر للبول ويفتت الحصا والرمل.

الخيار cucumber :

- بذور الخيار لها نفس مفعول بذور اليقطين وهي تدر البول وتفتت الحصا .

- في التهابات أمراض المجاري البولية.

الزيتون olive :

- زيت الزيتون مدر للبول كما يساعد على إخراج الحصا والرمل من الكلى عبر البول.

السبانخ spinach :

- الإكثار منه يحدث الرمل والحصا بالكلى لما يحتويه من أملاح الكالسيوم calcium oxalate, calcium phosphate ويمكن تخفيف هذه الظاهرة بالإكثار من عصير الحامض (الليمون) عليه.

الفجل Radish :

- مدر للبول ـ يعالج أمراض الحصا والرمل.

- يعالج أمراض تكون الحصا بالمرارة ومجاري الكبد Bile ducts .

الكوسا (القرعيات) gourd :

- يدر البول ويفتت الحصى والرمل.

اللفت Turnip :

- يدر البول ويفتت الحصى - يمنع انحباس الماء بالجسم والتنفخ (الاستقساء).

الملفوف cabbage :

- مدر للبول ـ يمنع تجمع السوائل بالجسم oedema أو في البطن ascites .

الملفوف cabbage :

- يفضل عدم استعماله أو التقليل منه للمرضى الذين يعانون من مشاكل الجهاز البولي، لأنه يحتوي على أملاح الكالسيومoxalate calcium التي تتراكم بالمجاري البولية وتكون الرمل والحصا.

الملوخية Malukhya :

- تدر البول وتفتت الحصا والرمل.

النعناع paper mint :

- يدر البول ويفتت الحصا والرمل.

الهند باء Dandelion :

- يدر البول ويفتت الحصا والرمل.

- يمتنع عن الإكثار من الهند باء للمرضى الذين يتناولون أدوية مدرة للبول مثل hydro chloro thiazides، لأن تأثير إدرار البول قد يقوي إلى حد يؤدي إلى نتائج سيئة بسبب انخفاض مستوى الأملاح المعدنية بالجسم.

اليقطين pumpkin :

- مدر للبول - يفتت الحصا والرمل - يزيل التهابات الكلى ويقوي وظائفها - يعالج أمراض الجهاز البولي.

الاجاص pears :

- يدر البول ويفتت الحصا والرمل وذلك لاحتوائه على البوتاسيوم.

الأناناس pineapple :

ـ يدر البول ـ يمنع تشكل الرمل والحصا في الكلى والمثانة والمجاري كلها.

ـ يحتوي على أملاح معدنية مثل (بوتاسيوم ـ صوديوم ـ فلور) وفيتامينات B, A, C.

البطيخ الأحمر (اليح) Water melon :

ـ مدر للبول ومفتت للحصا والرمل، ويزيل الأملاح التي تترسب داخل الجسم.

البطيخ الأصفر :

ـ مدر للبول ومفتت للحصا والرمل ويزيل الأملاح التي تترسب داخل الجسم.

التفاح apple :

ـ إن البلاد التي تستعمل عصير التفاح لا تصاب أبداً بحصا الكلى، لأن عصير التفاح يكافح ذلك، كما أنه مدر للبول ويفتت للحصا والرمل.

التمر Date :

ـ السكر الموجود بالتمر يدر البول ويفتت الحصا والرمل.

التوت mulberry :

ـ مدر للبول ـ ويزيل الالتهابات البولية.

التين figs :

ـ مدر للبول ـ يفتت الحصا والرمل ـ الأوراق وقشرة الشجرة لها تأثير مسكن.

الدراق peach :

ـ يدر البول ويفتت الحصا والرمل.

الزعرور Hawthorn berry :

- يدر البول ويفتت الحصا والرمل ويعالج أمراض الكلى.

السفرجل Quince :

- يدر البول ويفتت الحصا والرمل.

الصبير ـ الصبار ـ التين الشوكي opuntia :

- عصير الصبير مدر للبول ومانع للالتهاب يستعمل لتخفيف الآلام خلال أو بعد التبول، هذا التأثير يحصل بواسطة + amino acids + bioflavonoids fiber الموجود بالصبير.

الفراولة strawberry :

- يزيل الأملاح والبلورات من الجهاز البولي فيمنع نويات الرمل ويمنع تشكل الحصا البولية (urinary lithiasis) ـ يدر البول ويمنع الالتهابات البولية.

الليمون الحامض lemon :

- مدر للبول ـ يعالج أمراض قصور الكلي ـ يفتت الحصا والرمل.

الموز Banana :

- يدر البول ـ يفتت الحصا والرمل ـ ينشط الكلى ويزيد حيويتها.

الحمص pea chick :

- مدر البول ـ يفتت الحصا والرمل.

الذرة maize corn :

- مدر للبول ـ مفتت للحصا والرمل ـ يمنع الورم واحتباس الماء بالجسم ـ منشط للجسم ـ يمنع الالتهابات في المثانة البولية.

الشعير Barley :

ـ مغلي الشعير يدر البول ويفتت الحصا والرمل وينشط الكلى ويمنع أمراضها، كما يمنع انحباس الماء والسوائل بالجسم oedema يعالج التهابات الكلى.

البندق cob nut :

ـ يدر البول ويفتت الحصا والرمل ـ يكافح الالتهابات في المجاري البولية.

الصنوبر pine :

ـ مدر للبول ـ يفتت الحصا ويخرج الرمل.

الفستق pistachio :

ـ يفتت الحصا والرمل.

اللوز Almond :

ـ يعالج أمراض المسالك البولية ويفتت الحصا والرمل.

التمر الهندي tamarinds :

ـ مدر للبول ـ يزيل الرمل والحصا.

الجلاب :

ـ مكون من الزبيب الأبيض المجفف.

ـ مدر للبول ومفتت للحصا والرمل.

البابونج chamomile :

ـ مدر للبول ـ يفتت الحصا والرمل.

الحلبة :

ـ منشطة للكلى ـ تدر البول ـ يفتت الحصا والرمل.

البنفسج sweet violet :

ـ الزهرة والبذور تكافح انحباس الماء في الجسم.

ـ تدر البول وتفتت الحصا والرمل.

الخزامي lavender :

ـ منشط للكلى.

الخطمي ـ وردة الخطمية marsh mallow :

ـ مدر للبول ـ مفتت للحصا والرمل.

القرفة cinnamon :

ـ مدر للبول ـ يفتت الحصا والرمل ـ يزيل الزلال من البول.

الكمون camin :

ـ يدر البول ـ يفتت الحصا والرمل ـ يمنع تقطر البول وخروج الدم في البول.

المحلب mahlab :

ـ يدر البول ويفتت الحصا والرمل.

البيض Eggs :

ـ يمتنع عن الإكثار من أكل البيض للمصابين بالتهابات الكلى والحصا والرمل.

الحليب milk :

ـ يفضل عدم شرب الحليب عند المصابين بالحصا والأملاح (رمل) في الكلى والمجاري البولية ويزيد الحليب العبء على الكلى في حالات الرمل والحصا.

اللبن الرائب yogurt:

ـ مدر للبول ويفتت الحصا ويزيل الرمل بسبب احتوائه على سكر الحليب.

ـ بالإضافة إلى حامض اللاكتيك الذي يخفض PH الدم مما يدر البول أيضًا.



(٣٤) أطعمة تفيد أمراض المفاصل الروماتيزمية

البصل onion :

ـ يسكن أوجاع وأمراض المفاصل الروماتيزمية وأوجاع العضلات.

الثوم Garlic :

ـ يلعب دوراً في تسكين أوجاع عرق النسا وأمراض المفاصل.

الجرجير Rocket :

ـ يمنع ألام الروماتيزم.

الزيتون olive :

ـ يعالج أمراض تشنج العضلات والمفاصل وآلامها.

الفجل Radish :

ـ يزيد في كثافة العظام ويمنع ترقق العظام.

ـ غني بأملاح الكالسيوم والحديد والكلوروفيل وفيتامين C, A.

الفلفل cayenne :

ـ مضاد للالتهابات ومسكن لآلام المفاصل والعضلات عن طريق منع الجسم من إنتاج مادة تسمى substancep التي تثير الالتهابات والألم بالجسم.

الكراث leek :

ـيكافح الأمراض العصبية والروماتيزم.

ـ يقوي العظام ويمنع الترقق بما يحتويه من الكالسيوم ويقوي الأسنان.

اللفت cabbage :

ـ يعالج أمراض الفقرات والحوض.

الملوخية Malukhya :

ـ تمنع أمراض المفاصل باحتوائها على مادة glucosamine وهي مواد غراوية ضرورية لصحة المفاصل والعظم، وهي تساعد على إنتاج المواد الغضروفية cartilage في العظام والمفاصل ومادة glucosamine تحتوي على مواد كبريتية تمنع التهاب العظام osteoarthritis.

الهليون Asparagus :

ـ يساعد على علاج الروماتيزم بسبب steroidal glycosides.

البابايا Papaya :

ـ يستعمل في علاج الانزلاق الغضروفي المفتوق في الظهر «الديسك في الظهر» «فتاق الديسك» prolapsed disc, herniated، وذلك لوجود إنزيم chymopapain enzyme.

ـ يستعمل البابايا في علاج الإصابات عمومًا وخصوصًا عند الرياضيين والتي تنتج عنها كدمات ونزيف داخلي موضعي والتهابات inflammation.

البطيخ الأحمر water melon :

ـ يمنع الإكثار منه للمصابين بأمراض المفاصل.

البطيخ الأصفر:

- يمنع الإكثار منه للمصابين بأمراض المفاصل.

التين figs:

- يعالج أمراض المفاصل وآلامها.

جوز الهند coconut:

- يساعد في علاج فقرات الظهر (الديسك) والتهابات الورك.

الصبير البري Aloe Vera (الصقل):

- يحتوي الصبير على مادة الجرمانيوم germanium وهو عنصر يحتاجه الجسم بكميات ضئيلة وهي موجودة بالنباتات مثل (الثوم - فطر شيتاك والجنسنج والصوما وهي عشبة مقوية).

- هو مفيد لأمراض المفاصل rheumatic arthritis.

- هو ينشط الجسم ومناعته خاصة لدى المصابين بأمراض autoimmune diseases (حيث في هذا المرض تهاجم خلايا المناعة خلايا الجسم الأخرى وتعاملها كأنها جسم غريب فتدمرها).

- ينشط الجرمانيوم العضوي الخلايا المسماة «القاتل الطبيعي» ,T. cells ,B cells وهي Natural Killer cells وهي تكافح الالتهابات والأورام، ولذا فهو يزيل أي عيب في جهاز المناعة.

الكستناء chestnut:

- الثمرة تستخدم لمعالجة الروماتيزم والأوجاع الناتجة عن العصب Neuralgia.

الحمص chick pea :

ـ يعالج أمراض الروماتيزم وأوجاع الفقرات «الديسك».

الذرة maize corn :

ـ يعالج الآلام الروماتيزمية وغيرها مثل النقرس والتهابات المفاصل.

اللوبيا Dolic ـ الفاصوليا Been, kidney :

ـ تعالج أمراض المفاصل والروماتيزم.

ـ تعالج آلام الفقرات وخصوصًا في المنطقة القطنية.

الفول fava bean :

ـ للفول ميزة إرخاء العضلات الحمراء الإدارية المتشنجة ـ يفيد آلام الظهر وأمراض الفقرات المتشنجة (الديسك).

البندق cob nut :

ـ ينفع في أمراض الروماتيزم.

اللوز Almond :

ـ يمنع تشنج العضلات ويرخيها ـ يستعمل في علاج الفقرات disc.

ـ يدخل في صناعة بعض الأدوية المستعملة في علاج تشنج العضلات مثل اليرقة lumbago وعلاج أمراض الفقرات.

بذر الكتان flax-linseed :

ـ إن مركب omega-٣ الموجودة في بذر الكتان وكذلك الأسماك الدهنية يساعد على إزالة آلام المفاصل وتمنع تشنج المفاصل المسبب للآلام arthiritic

siffness pain، عن طريق أنها تغير مجرى المواد prostaglandins وهي مواد مشابهة للهرمونات hormone like chemical والتي تقدح زناد عملية الالتهابات.

ـ ووجود omega-٣ يمنع هذه العملية ويوقف عوارض الالتهابات والألم.

الخزامي lavender:

ـ يكافح الآلام الروماتيزمية.

الخطمي ـ ورد الخطمية marsh mallow:

ـ يستعمل (الجذر- الأوراق- الورد).

ـ يرخي التشنج العضلي M.R.

ـ يكافح آلام وأمراض المفاصل وعرق النسا sciatica.

الزنجبيل Ginger:

ـ مضاد للالتهابات anti inflammatory ـ يستعمل في معالجة أمراض المفاصل arthritis ـ يزيل الوجع وتصلب المفاصل.

السنا (السلامكي) (السنامكي) senna:

ـ مسكن للآلام الروماتيزمية وفقرات الديسك.

الشمر fennel,vulgare :

ـ يستعمل لإزاله التهابات وآلام المفاصل والروماتيزم.

ملاحظة: حيث إن الجزئيات الصغيرة للشمر لها وزن ذري متدن فإنها تخترق العوائق في الجسم وتدخل إلى المناطق النائية بالجسم ويمكن استعماله عند شرب الدواء لزيادة مفعول الدواء وانتشاره بالجسم.

الصعتر thyme Garden:

ـ يعالج الأوجاع والآلام خصوصًا آلام الفقرات (الديسك) وعرق النسا وآلام الروماتيزم.

البردقوش sweet marjorama:

ـ مسكن للآلام أسفل الظهر.

ـ تستعمل أوراق البردقوش كمادات دافئة لإزالة الآلام والأورام الروماتيزمية.

المحلب mahhab:

ـ يستعمل في تجبير الكسور ـ يساعد على التحام العظم ويعالج آلام المفاصل كدهن موضعي وتناوله عبر الفم بالطعام والشراب.

العسل honey:

ـ يعالج عرق النسا والديسك. ويلاحظ تراجع آلام المفاصل عند استخدام العسل مخلوطاً بالقرفة بجرعة يومية ليلية وهي (٥ مجم عسل مع ٥ جرام قرفة).

الغذاء الملكي (العسل) Royal jelly:

ـ هلام الملكة وحده أو مع سم النحل يعالج أعراض التهاب مفاصل العظام المزمنة.

صموغ النخل propolis:

ـ يعالج بعض أمراض الروماتيزم.

الكركم turmeric:

ـ له خواص مضادة للروماتيزم ويمنع التهابات المفاصل ويسكن الآلام وله خاصية المضاد للأكسدة ويشفي من تصلب المفاصل.

الحبة الحمراء «حب الرشاد» : Garden Cress

يخفف آلام المفاصل والركب عند تناوله باستمرار حيث تؤخذ ملعقة من حب الرشاد مطحونة مع كأس حليب على الريق حيث أنه غني بفيتامين C ويساعد على امتصاص الحديد.

السمسم : Sesame

يحتوي السمسم على الكالسيوم اللازم لتقوية العظام.

وهو صيدلية كاملة من الكالسيوم (لكل من يعاني من هشاشة العظام عليه تناول ملعقة سمسم واحدة يومياً).



(٣٥) أطعمة لعلاج النقرس
(مرض الملوك)

الجزر carrots :

ـ الجزر يعالج النقرس.

الخس lettuce :

ـ يزيل الحصا والرمل ويعالج المصابين بالنقرس.

اللفت turnip :

ـ ينفع لآلام النقرس.

الملفوف cabbage :

ـ يعالج مرض النقرس gout.

التفاح apple :

ـ تخفف من حدة مرض الملوك (النقرس) gout.

التين figs :

ـ يعالج أمراض النقرس فيعمل على إخراج uric acid من الجسم عن طريق البول وعن طريق التعرق.

الرمان pomegranate :

ـ يخلص الجسم من uric acid الذي يسبب النقرس ويدمر المفاصل فيرمي

الأملاح uricosic effect عبر البول والرمان الحامض أقوى في تأثير إدرار البول من الرمان الحلو.

الفراولة strawberry:

- يسكن أمراض النقرس عن طريق مفعوله المدر للبول، كما أنه يحتوي على acetyl salicylic acid الذي يسكن الآلام وهذا مفعول ثان يضاف إلى المفعول الأول.

الموز Banana:

- يعالج نوبات داء النقرس.

البازلاء (البسلة) sweet peas:

- تحتوي البسلة على مادة Purines وهي التي تسبب مرض النقرس في معظم (مرض المفاصل).

الذرة maize corn:

- يعالج الآلام الروماتيزمية وغيرها مثل النقرس والتهابات المفاصل.

الشعير Barley:

- يستعمل في معالجة أمراض النقرس وارتفاع نسب الملح uric acid في الدم عبر إدرار البول بحيث يرمي الجسم هذه الأملاح إلى الخارج عبر البول.

الشوفان Oats:

- مسكن للآلام sedactive خاصة القدمين aching feet - ينعش العظام revitalize bone.

- يستعمل في مرض النقرس gout.

القمح wheat

البرغل Borghul:

- يعالج الأمراض العصبية والنقرس.

الجلاب:

- شراب الزبيب المجفف الأبيض.

- يمنع نوبات النقرس.

البابونج chamomile:

- مزيل للنقرس.

بذر الكتان flax- linseed:

- يكافح النقرس.

المحلب mahlab:

- ينفع لإزالة آلام وأوجاع النقرس.

العسل honey:

- يعالج النقرس.



(٣٦) أطعمة تنظم الدورة الشهرية

البقدونس parsley :

- استعمل القدماء نبتة البقدونس لتنظيم الدورة الشهرية لدي السيدات أو لإحداث إجهاض لأسباب طبية وهو يوقف إدرار الثدي.

الجرجير Rocket :

- مدر للطمث ـ لذا يجب عدم الإكثار منه لدى الحوامل.

الجزر carrots :

- يكثر الدم في الدورة الدموية للنساء.

الخس lettuce :

- الخس البري منشط للدورة الدموية عند الأنثى ويزيد الدم عند الإكثار منه قبل ومع الدورة الشهرية.

الهليون Asparagus :

- يزيل أوجاع العادة الشهرية، ويزيد في خصوبة المرأة.

العنب grape :

- بسبب احتواء العنب وبذره على معدن البورون boron هو يفيد النساء بعد انقطاع الطمث فيحافظ على معدلات عالية من الهرمون الأنثوي oestrogen

وبذلك يخفف المشاكل التي تواجهها النساء عند انقطاع الطمث.

الحمص chick pea :

- يدر الطمث.

العدس lentil :

- الإكثار من العدس يؤدي إلى الإقلال في كمية دم الحيض.

اللوبيا Dolic- الفاصوليا Been, kidney :

- تستعمل لبدء دورة الإحاضة عند الأنثى.

البابونج chamomile :

- علاج لآلام الدورة الشهرية.

الزعفران saffron :

- يساعد على بدء الطمث.

- لكن يوجد تحذير لاستخدامه فزيادة الجرعة أثناء الطمث يؤدي إلى زيادة كبيرة في الطمث heavy menstrual bleeding.

الزنجبيل Ginger :

- يوقف الدم في الدورة الشهرية للفتاة (الإكثار منه).

الصعتر thyme Garden :

- يعالج الصداع وآلام الدورة الشهرية

العصفر sufflower :

- يعالج أمراض الدورة الشهرية عند الإناث،

القرفة cinnamon:

- مدر للطمث عند الفتيات.

الكمون camin:

- يوقف الطمث فالأفضل عدم تناوله بكثرة خلال فترة الحيض.

البردقوش sweet marjorama:

- ينشط الدورة الدموية الشهرية وانقطاع الطمث.

العسل Honey:

- يعالج صعوبة وآلام الدورة الشهرية وانقطاع الطمث.

- يوسع الأوعية الدموية للمنطقة.

حب الرشاد (الحبة الحمراء) Garden cress:

- يحتوى حب الرشاد على مواد شبيهه بهرمون الأستروجين لذا فإن تناولها يساعد على انتظام الدورة الشهرية.



(٣٧) أطعمة تفيد لإدرار الحليب للرضاعة الطبيعية أو تمنعها

الخس lettuce :

ـ الخس مدر للحليب.

البقدونس parsley :

ـ يوقف إدرار الحليب في الثدي.

الهليون Asparagus :

ـ يحسن إدرار الحليب عند الأم المرضعة.

الأناناس pineapple :

ـ يفضل عدم الإكثار من الأناناس أثناء الإرضاع وكذلك خلال الحمل.

إن أكل الأناناس بكثرة يؤدي إلى إسهال معوي وغثيان وطفوح جلدية وبثور في أطراف الشفتين والفم ـ انقباض في عضلات الرحم ـ والإكثار منه يؤدي إلى اضطرابات في المعدة.

الحمص pea chick :

ـ يدر الحليب.

الشعير Barley :

ـ يمنع الأدوية والمواد الكيماوية من أن تفرز في حليب الأم التي ترضع

طفلها، ولذلك فإن شرب ماء الشعير يمنع الأدوية من أن تفرز في حليب الأم وأيضا يزيد من إدرار الحليب.

الفستق pistachio :

- يزيد في إدرار الحليب من الثدي، ويغني الحليب بالدسم والمعادن فيكون مغذياً وكثير الفوائد.

الشمر fennel, vulgare :

- هو مدر للحليب ويستعمل للنفساء.

العصفر s ufflower :

- يجب استعمال العصفر بكثرة للأمهات المرضعات والحوامل.

الكمون camin :

- يدر الحليب عند المرضعة.

حب الرشاد (الحبة الحمراء) Garden cress :

- تناول بذور حب الرشاد المنقوعة بالماء مع الليمون مفيدة لإدرار الحليب كما أنه يقي من فقر الدم لاحتوائه على كمية كبيرة من الحديد وينقي الدم وهو بمثابة ملين قوي ومخفف للإمساك.



(٣٨) أطعمة تفيد لأمراض الرحم

الخباز. الخبيزة البرية Mauve :

ـ مغلي الأوراق يستعمل كغسيل مهبلي لإزالة الاحتقان والالتهابات ويعالج أمراض الرحم.

الهليون Asparagus :

ـ يزيد في خصوبة المرأة.

ـ يحتوي على فيتامينات B٢, B١, A وسكر عالٍ وsaponin وأملاح معدنية (مغنسيوم وبوتاسيوم).

العنب Grape :

بسبب احتواء العنب على معدن Boron فهو يفيد النساء بعد انقطاع الطمث فيحافظ على معدلات عالية من الهرمون الأنثوي، وبذلك يخفف المشاكل التي تواجهها النساء عند انقطاع الطمث.

الليمون الحامض lemon :

ـ يكافح نزيف الرحم.

الشوفان oats :

ـ يستعمل بعد انتهاء حالات الوضع parturition.

بذر الكتان flax- linseed:

ـ يحتوي على lignans وهو يعدل مستوى الهرمونات بالجسم وبذلك يخفف من حدة العوارض التي تحصل عند انقطاع دم الطمث menopause عند النساء، وتخفف الهبات الساخنة والتهابات الخمائر التي تزدهر بسبب النشاف الذي يحصل في هذه الأعضاء.

ـ كذلك يستعمل بذر الكتان في علاج الآلام المتلازمة التي تسمى premenstruad syndrome وهي آلام تحصل قبل تدفق الدم بالعادة الشهرية عند النساء.

الشمر fennel, vulgare:

ـ منشط رحمي قوي يمنع تناوله بكثرة عند الحمل خوفًا من الإجهاض.

العسل Honey:

ـ يعالج أعراض الوحام.

ـ يعالج الانسمام الحملي odema وانحباس السوائل بالجسم وارتفاع نسبة زلال الدم وurea وزلال البول.

ـ يسهل الولادة بلا ألم.

ـ يعالج التهابات المهبل خاصة trichomonas.

ـ يساعد في التئام جروح العمليات في الجهاز التناسلي.

ـ يعالج التهابات الإحليل gonorrhea.

اللقاح pollens:

- لوجود مادة oestrogen فهي تعالج الأمراض النسائية الناتجة عن ضعف المبايض.

الغذاء الملكي (العسل) Royal jelly:

- يسرع نمو الأجنة والأطفال كما ينشط الجسم.



(٣٩) أطعمة منشطة للطاقة الجنسية

البصل onion :

- البصل منشط للباءة والقوة الجنسية خصوصًا البصل النيئ.

الجرجير Rocket :

- مقو للطاقة الجنسية.

الزيتون olive :

- مقو للطاقة الجنسية لما يحتويه على E, Vit A .

الكراث leek :

- منشط للطاقة الجنسية - يزيد الدورة الدموية التي تغذي الآلة التناسلية والخصيتين.

الفطر- الكمأة mushroom- the truffle :

- يعتبر الفطر منشطًا للطاقة الجنسية.

اللفت turnip :

- منشط قوي للطاقة الجنسية.

الملوخية :

- تنشط الطاقة الجنسية بسبب وفرة فيتامين A.

التمر Date :

ـ ينشط التمر الطاقة التناسلية.

الدراق peach :

ـ منشط للرجولة والطاقة الجنسية.

الزعرور Hawthorn berry :

ـ منشط للطاقة الجنسية.

الفراولة strawberry :

ـ ينشط الجسم بسبب احتوائه على salicylicacid, vit C.

الموز Banana :

ـ مفيد لزيادة النطف المنوية.

الحمص pea chick :

ـ يقوي الطاقة الجنسية بما يحتويه من فيتامين E, A.

القمح wheat :

البرغل Borghul :

ـ يمنع العجز الجنسي والعقم لوجود فيتامينات B–complex والفسفور والحديد وفيتامين E التي تعمل على حصانة الأجهزة التناسلية خصوصًا فيتامين E.

البندق cob Nut :

ـ منشط للطاقة الجنسية.

الجوز walnut:

ـ مقو للطاقة الجنسية (يستعمل الجوز الصغير الأخضر الطري).

الصنوبر pine:

ـ منشط للطاقة الجنسية، يزيل الضعف والارتخاء وذلك بالمزج مع العسل.

الفستق pistachio:

ـ يعالج الأمراض التناسلية، وينشط الطاقة الجنسية.

الكاجو cashew:

ـ ينشط الطاقة الجنسية عند الرجل لاحتوائه على الزنك.

اللوز Almond:

ـ ينشط الطاقة الجنسية ويزيد في تعداد النطف المنوية (يكافح العقم).

التمر الهندي tamarinds:

ـ بعض الهنود يقترحون استعمال التمر الهندي لعلاج البرود الجنسي عند النساء وتسريع بلوغ النشوة ـ كما تعالج بعض حالات العقم التي سببها نسائي (أمراض الرحم والمبايض) بالتمر الهندي «مغاطس».

البابونج chamomile:

ـ مقو للطاقة الجنسية.

بذر الكتان flax- linseed:

ـ يزيد في تعداد الخلايا المنوية عند الرجل، خاصة بالمزج مع العسل، ومنشط للرجولة.

الزعفران saffron:

ـ ينشط الطاقة الجنسية.

الزنجبيل Ginger :

ـ ينشط الباءة والطاقة الجنسية.

الصعتر thyme Garden:

ـ يعالج العجز الجنسي وينشط الطاقة الجنسية.

القرفة cinnamon:

ـ ينشط الطاقة التناسلية للرجال.

السمك fish:

ـ يقوي ويغذي الجسم وخاصة الطاقة الجنسية وبشكل خاص بيض سمكة «الحفش» المسمى بالكافيار، كذلك سمك «البطرخ» ينشط الطاقة الجنسية وهو عبارة عن «رحم السمك المملوء بيضًا» ويؤكل مع الثوم وزيت الزيتون والزنجبيل لزيادة الفائدة.

الدجاج chicken:

ـ يعتبر الدجاج مفيدًا للرجال بسبب تأثيره في تكاثر تعداد الحيوانات المنوية وخاصة لحم الديكة الشابة النشيطة.

الحليب milk:

ـ ينشط الطاقة الجنسية خصوصًا إذا شرب بعد عملية الجماع بين الزوجين فهو يمنع الآثار السلبية للجماع وينشط ويجدد الطاقة خاصة إذا مزج بالعسل الأفضل يؤخذ بعد الجماع مباشرة.

الجبن cheese :

ـ الجبن مثل الحليب يقوي الباءة.

العسل Honey :

ـ يعالج ضعف المبايض، ضعف الرجولة، يقوي الحيوانات المنوية.

اللقاح pollens :

ـ لوجود مركبات oestrogen فهي تعالج الأمراض النسائية الناتجة عن ضعف المبايض.

ـ يعالج الضعف الجنسي.

الغذاء الملكي (العسل) Royal jelly :

ـ منشط عام للطاقة الجنسية.

الحلبة Fenugreek :

تشرب الحلبة يوميا مع تحليتها بالعسل حيث تفيد للبرود الجنسي عند الرجل والمرأة.



(٤٠) أطعمة مهبطة للطاقة الجنسية

الخس lettuce :

ـ الإكثار منه يضعف الطاقة الجنسية ويؤدي إلي فتور ويضعف التعداد المنوي ويقلل من كمية الماء عند القذف ـ يمكن استعماله في معالجة الاحتلام الليلي.

ـ لذلك يمنع من أكله المصابون بأمراض العجز الجنسي وكبار السن.

النعناع paper mint :

ـ مخفض للطاقة الجنسية ويمنع الاحتلامات الليلية.

البطيخ الأحمر water melon :

ـ يمنع الإكثار منه للمصابين بالضعف الجنسي.

البطيخ الأصفر :

ـ يمنع الإكثار منه للمصابين بالضعف الجنسي.

الرمان pomegranate :

ـ للرمان تأثير سلبي على رجولة الآدمي.

القهوة coffee :

ـ للقهوة تأثير سلبي على الطاقة الجنسية.

الكراوية caraway :

ـ الإكثار منه مضر للطاقة الجنسية.

(٤١) أطعمة لمكافحة أمراض العين

البصل onion :

ـ نافع لمكافحه أمراض العين وخصوصاً ضعف البصر والماء الزرقاء cataract وهى تعتبر من أمراض شيخوخة العين- يتم الاكتحال بالبصل قبل النوم.

الجزر carrots :

ـ إن مادة بيتا كاروتين تمنع قصر النظر ومرض العشى الليلى night blindness.

الخس lettuce :

ـ الخس جيد لمعالجه قروح القرنية والتهابات العين خاصه مرض التراخوما trachoma ويقوى البصر بسبب وجود فيتامين A.

الزيتون olive :

ـ زيت الزيتون والزيتون يقوى البصر ويمنع العشى الليلى بما يحتويه من vit A ويمنع ارتخاء الجفون.

السبانخ spinach :

ـ يعتبر مصدراً لفيتامين A- يمنع العشى الليلى.

الفطر ـ الكمأة mushroom– the truffle :

ـ ينفع للنظر اكتحالاً.

ـ يحتوى على فيتامينات B ومعادن.

اللفت turnip :

ـ منشط للجسد – مقو للبصر.

ـ يعالج ضعف البصر لما فيه من فيتامين A ومشتقاته.

الملوخية Malukhya :

ـ فيتامين A الموجود بها يقوى حدة البصر ويمنع العشى الليلى.

الهليون Asparagus :

ـ يقوى حدة البصر بسبب وجود vit A ويمنع العشى الليلى.

الهند باء Dandelion :

ـ هي مصدر مهم من مصادر الكاروتينويدات carotenoids والتي تتحول بالجسم إلي فيتامين A ومحتوي الهندباء من مادة carotenoids أكثر مما يحتويه الجزر.

التفاح apple :

ـ يستعمل التفاح ككمادات لتقرح العيون sore eyes.

التمر Date :

ـ بسبب وفرة فيتامين A فإن التمر يقوي البصر ويحفظ حدته ويمنعه العشى الليلى.

السفرجل Quince:

- غنى بالفيتامين A فهو يقوى البصر.

- يضاف مغلي بذور السفرجل مع Boric acid يزيد من فعالية التعقيم.

العنب Grape:

- يفيد في انسداد وتهتك الأوعية الدموية في شبكية العين.

- يحتوي علي vit A المفيد للبصر إضافة للمعادن والفيتامينات الأخرى.

العدس Lentile:

- يؤدى الإكثار فيه قصور النظر والماء الأزرق cataract ونشاف كبسولة العدسة.

اللوز Almond:

- يقوي البصر - يمنع قصور النظر والعشي الليلى عبر vit A الذى يحتويه.

التمر هندي tamarinds:

- يستعمل كمغاطس للعين - تعقم وتمنع الالتهابات والتقرحات.

البابونج chamomile:

- يكافح التهيج بالعين.

الشمر fennel, vulgare:

- مقو للبصر.

الصعتر thyme Garden:

- ينشط النظر ويمنع نشاف وشيخوخة عدسه العين وإصابتها بالماء الزرقاء.

القرفة cinnamon:

- يقوي حديه البصر بالاكتحال والشرب.

الكمون camin:

- جيد للبصر – يمنع قصور النظر والمياه الزرقاء.

الحليب Milk:

- مقو للبصر بما يحتويه من فيتامين A مع كاروتينات منذ خمسين سنه كان سائداً في الأوساط الطبية حقن المرضى المصابين بحوادث وتهشم في الأنسجة حول العين contusion, maceration بحقنه حليب لرفع المناعة للمرضى ومساعدة الأدوية والعلاجات المستعملة في مكافحه الالتهابات وترميم الإصابة.

الجبنة cheese:

- يقوى النظر عبر تجديده للأصباع داخل العين والشبكية بواسطة vit A.

العسل Honey:

- يعالج التهاب حواف الجفون.
- يعالج التهابات وتقرحات القرنية خصوصاً herpes.
- يعالج الرمد.
- يعالج حروق القرنية.
- يحسن الرؤية عند ضعاف البصر.
- يعالج الدورة الدموية في الشبكية.
- يعالج تشنجات تحدث في العين Blepharo spasm.

اللقاح Pollens:

ـ يقوي الجهاز الشبكي.

صموغ النخل propolis:

ـ يعالج بعض التهابات العين خاصة الجفن.

الزعفران Saffron:

ـ يقي من العمي عند الكبير ويحمي خلايا الأبصار والتهاب الشبكية الصبغي.

ـ يحمي من أشعه الكمبيوتر حتي لو استخدام مرة واحدة في الأسبوع.

ـ الزعفران مضاد للأكسدة.

البيض Egg:

ـ لتقويه الخلية العصبية للعين والحماية من العمي والكتاركت.

حب الرشاد (الحبة الحمراء) Garden cress:

ـ هي مصدر غني لفيتامين A والكاروتينات ولديها القدرة على الوقاية من العش الليلي والتهاب الشبكية واعتام عدسة العين، وكذلك الضمور البقعي الذي يصيب كبار السن.



(٤٢) أطعمة تضر الحامل والمرضع وأخرى تفييدها

الأناناس pineapple:

ـ يفضل عدم الإكثار من الأناناس خلال الحمل، كما أن شرب كمية كبيرة من عصير الأناناس عند الحوامل يؤدي إلى انقباضات في عضلات الرحم مما يسبب الإجهاض.

عرق السوس licorice:

ـ لأن عرق السوس يحبس الماء في الجسم ويمنع إدراره يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم وفي ذلك خطورة على الحوامل والمرضعات.

الزعفران Saffron:

ـ يؤدي إلى سقوط الأجنة.

العصفر safflower:

ـ يجب عدم استعمال العصفر بكثرة للأمهات المرضعات والحوامل.

الهليون Asparagus:

ـ يمنع سقوط الحمل ويساعد على انتاج كريات الدم الحمراء.

ـ هو مغذي يحتوي على نسبة عالية من folic acid وهو مطلوب أثناء الحمل.

التفاح apple :

ـ يمنع الإجهاض خصوصًا الطبقة التي تلي القشرة مباشرة وهي غنية بالأملاح والأحماض.

الحلبة fenugrek :

يجب الامتناع عن تناول الحلبة لدي الحوامل لأنها من المنشطات الرحمية.



(٤٣) الميلاتونين melatonin

الميلاتونين:

هو هرمون طبيعي تنتجه الغدة النخامية pituitary gland الموجودة في الدماغ، وهي الغدة التي تقود معظم غدد الجسم، فهي تفرز الهرمونات التي تنشط أو تثبط الغدد الأخرى في الجسم.

ـ تصل قمة إفراز هرمون الميلاتونين خلال النوم في فترة النوم بينما ينخفض كثيراً خلال النهار عند الصحو، لذلك يساعد الجسم للحفاظ على الرتابة الطبيعية «الساعة البيولوجية» للنوم والصحو.

ـ كلما تقدم الإنسان بالعمر انخفض مستوى إنتاج الهرمون بالدماغ.

ـ هذا الهرمون يمنع أضرار الأكسدة في خلايا الدماغ فيمنع أو يؤخر مرض الزهايمر.

ـ إن الجسم يصنع الميلاتونين من حمض أميني اسمه hydroxyl tryptophan بمعاونة Mg,Niacin, vit B6 فيتكون الناتج بالدماغ مادة السيروتونين التي لا يلبث أن يحولها الدماغ إلى ميلاتونين.

ـ يوجد الميلاتونين في الطماطم والجبن والحليب واللحم والسمك والموز والتمر والفول السوداني والخمائر والأطعمة الغنية بالبروتين.

الفوائد الطبية:

ـ يمنع الأرق (1-5mg) البدء في الجرعات الأقل قبل النوم ثم الزيادة.

ـ يؤخر ظهور عوارض الشيخوخة والتجاعيد وذلك بتناول أقراص تحت اللسان قبل النوم 0.5-1mg يوميًا.

ـ يستعمل كعلاج لمرض الزهايمر amyloid plaques مع أدوية أخرى.

ـ يعالج أمراض ذات المنشأ النفسي والكآبة الشتوية والتوتر واعتلال المزاج.

ـ الصداع النصفي cluster headache.

ـ يعالج مرض انحباس السوائل قبل الدورة الشهرية عند المرأة premenstrual syndrome.

ـ يساعد على تنشيط مناعة الجسم عن طريق استنهاض الخلايا التي تقاتل السرطان والتي تمنع انتشار الخلايا الخبيثة في الجسم.

الأعراض الجانبية:

ـ لدى الحوامل والمرضعات.

ـ يمنع استعمال الهرمون لدى مرضى السكري وفي حالات عوارض اليأس menopause.

ـ يمنع استعمال الهرمون من قبل السيدات اللواتي يستعملن علاجًا هرمونيًا.

ـ يمنع استعمال الهرمون في أمراض auto immune diseases وهي أمراض تصيب الجهاز المناعي (اختلال في عملية زيادته أو نقصانه)، لأن الميلاتونين ينشط جهاز المناعة الذي يزيد الطين بلة في هذه الأمراض.

ـ يمنع استعماله للمرضى الذين يستعملون المهدئات.

(٤٤) الخمائر

Yeast saccharomyces

ماهي الخمائر؟

هي نوع من الفطريات يستعمل في صناعة الخبز وفي انتاج التخمير الكحولي.

بعض الخمائر نافعة وبعضها ضارة.

ـ الخمائر النافعة لها عدة مصادر مثل:

Brewers yeast: هي ناتج لعملية صناعية البيرة، من حشيشة الدينار hops.

Torula yeast: وهي تنمو على لب الخشب، wood pulp الذي يستعمل في صناعة الخشب أو دبس السكر.

Whey yeast: ناتج يحصل في الحليب والجبن.

Liquid yeast: الخمائر تتغذى على الأعشاب والبرتقال والكريب فروت.

ـ قد تكون الخمائر جافة أو سائلة.

الفوائد الطبية للخمائر:

ـ من أغنى المصادر بالحديد العضوي (organic iron).

ـ مصدر مهم للبروتين والفيتامينات B–complex العضوية الطبيعية ما عدا B12 vit.

ـ منجم طبيعي للمعادن ١٤mineral + trace (المعادن النادرة بالجسم).

ـ هو مصدر للأحماض الأمنية (16 - type-amino acid).

ـ مصدر مهم لجميع أنواع الفيتامينات ما عدا A, E, C.

ـ تخفض مستوى الكوليسترول بالدم عند مزجه مع اللستين lecithin.

ـ تعالج مرض النقرس gout.

ـ تخفف حدة أوجاع وآلام التهاب الأعصاب neuritis.

ـ الخميرة غنية بالفسفور والأفضل زيادة تناول الكالسيوم مثل شرب الحليب معها حيث أن الفسفور يساعد على إخراج الكالسيوم بالجسم، والاستعمال الجيد هو بزيادة فيتامين B–complex والكالسيوم عند تناول الخميرة مما يؤدي إلى تحسين أداء الخميرة.

ـ تناول الخميرة مع الماء يعيد الحيوية والنشاط إلى الجسم المنهك خلال دقائق ويستمر لساعات الجرعات العالية تهدئ الأعصاب ـ تعدل المزاج ـ تحسن النوم ـ تستعمل لعلاج المصران الأعور والشقيقة ـ مصدر غني بالبيوتين.

ـ مصدر غني بـ pantothenic ـ مصدر غني بالزنك والفوليك أسيد.

ـ مصدر غني بالميلاتونين وخاصة خميرة البيرة.

ـ تستعمل في علاج حساسية الجلد وفي صناعة ماسكات الوجه وفي علاج حب الشباب.

ـ الخميرة التي تستعمل في صناعة الخبز يستخرج منها cell wall وهي مادة تسمى Betel, 3–glucan وهي منشطة للمناعة بالجسم، وتزيل تأثير الأشعة u.v الضارة.

المراجع والمصادر

١ ـ العلاج بالصبار ـ فيجايا كومار ـ الطبعة الأولى ٢٠١٤م.

٢ ـ علاجك الطبيعي للسرطان للدكتور ايلي ن. فرح الطبعة الأولى ٢٠١٠م.

٣ ـ شباب دائم بالغذاء والأعشاب والعلاج الطبيعي للدكتور دولار محمد صابر ـ الطبعة الأولى ٢٠٠٩م.

٤ ـ موسوعة المرأة للتداوي بالأعشاب ـ د. نتاليا بشارة الطبعة الخامسة ٢٠٠٨م.

٥ ـ الطب والحياة للدكتور محمد جهاد شعبان ـ الطبعة الأولى ٢٠٠٥م.

٦ ـ الطب البديل للدكتور بيل غوتليب ـ الطبعة الأولى ٢٠٠٣م.

٧ ـ الصيدلية الخضراء ـ جيمس إيه ـ ديوك الطبعة الأولى ٢٠٠٣م.

٨ ـ نباتات وأعشاب في خدمة المرأة ـ فاليا مكرزل الطبعة الأولى ١٩٩٧م.

فهرس المحتويات